P 505327/526 Afgiftekantoor: Gent X

N° 134
juillet/août/septembre 2015

profil

le trimestriel de la Mutualité Partena

bpost
PB-PP | B-729
BELGIE(N) - BELGIQUE

ENCHAÎNÉ À VOTRE SMARTPHONE

Nos conseils pour un bon usage du gsm

LA BONNE FAÇON DE COURIR

Pour éviter les blessures

PANEL DE CLIENTÈLE PARTENA

"Participer à la réflexion sur l'avenir de Partena me procure une grande satisfaction"

STOP AU CANCER COLORECTAL :

Faites-vous dépister à temps

PARTENA

mutualité libre | aide à domicile | accueil des tout petits

Hospitalia

Vous avez plus de 65 ans ?

Vous aussi, vous avez droit à une bonne assurance hospitalisation !

Vous est-il déjà arrivé de devoir passer quelques jours à l'hôpital ? Et de tomber à la renverse à la lecture des montants figurant sur vos factures ? Grâce à HOSPITALIA, vous éviterez de devoir puiser dans vos économies. L'assurance hospitalisation vous offre une **couverture étendue à un prix très intéressant**. Même si vous avez dépassé le cap des 65 ans !

Hospitalia, cela signifie :

- Des remboursements jusqu'à 16.000 euros par an.
- Pas de franchise.
- Le remboursement complet des frais réels en chambre à plus d'1 lit.
- Le remboursement d'une hospitalisation de jour.
- Le remboursement des soins 1 mois après le séjour à l'hôpital.
- Pas de limite d'âge à l'affiliation !

Vous aimeriez en savoir davantage sur cette assurance ?

➜ Surfez sur www.partena-mutualite.be/hospitalisation

➜ Formez le T. 02 201 42 42

Partena, le réflexe sain.

PART&NA
mutualité libre

Pour Hospitalia et Dentalia Plus, la Mutualité Partena 526 (n° OCM 5006c) intervient en tant qu'intermédiaire d'assurances, pour la Société mutualiste d'assurance 'Mutuelle Entraide Hospitalisation' (n° OCM 750/01).

profil

N° 134

SOMMAIRE

2 Les échos de Profil
4 L'actu de la mutualité
6 Stopper le cancer colorectal
8 Un remboursement supérieur chez le spécialiste
9 Le coût des soins dentaires augmente
10 Les plus de Partena
13 L'hippothérapie
14 A votre service numérique
16 Votre Smartphone est-il sans risque ?
18 Boutique santé Partena
20 Coin lecture Lannoo – Racine
21 Les gens de Partena
22 L'aide à domicile
23 Comptez sur votre mutualité
26 Régime, mode d'emploi
28 La meilleure façon de courir
30 Augmentation des MST
32 Vacances Partena

Ont collaboré à la rédaction de ce numéro: Diane Albert, Karima Amrous, Aude Clève, Annemie Coëme, Eva De Geyter, Sharon De Neve, Regina De Paepe, Ellen De Vriese, Ilse D'hoker, Ilse Hens, Christian Horemans, Claire Huyghebaert, Pascale Janssens, Agnès Leclercq, Sarah Masschelein, Annemie Mathues, Nathalie Renna, Alain Servaes, Hellen Smeets, Joeri Staessen, Olivier Stoop, Emilie Vanderstichelen, Katrien Vanderstraeten, Emilie Van Isterdael, Barbara Van Ransbeeck, Patricia Verstraete, Steven Vervaet

Secrétariat de rédaction: Lynn Pellens, Pierre Lété

Composition: Magelaan - Photographie: Reporters, Shutterstock
Impression Roularta

Editeur responsable: Stefaan Lauwers
Sluisweg 2 - 9000 Gent - T. 02 201 42 42 -
Numéro d'entreprise: 0411.696.011

La Mutualité Partena OZV (n° OCM 5006c) intervient en tant qu'intermédiaire d'assurances pour la SMA Mutuelle Entraide Hospitalisation (n° OCM 750/01).

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préable de la rédaction.
Affiliés à l'Union des Editeurs de la presse Périodique

Membre des Mutualités Libres

www.facebook.be/partena

De plus en plus d'attributions automatiques des droits sociaux aux personnes handicapées

Une personne reconnue comme handicapée a droit à différents avantages sociaux et fiscaux. Pour les obtenir, elle doit actuellement remplir de nombreux documents. Le SPF Sécurité sociale souhaite toutefois automatiser l'attribution de ces droits.

ÉVITER LES TRACAS ADMINISTRATIFS

Pour faire valoir leurs droits sociaux et fiscaux, les personnes handicapées doivent généralement présenter une attestation papier aux instances concernées. **L'échange électronique de données entre les différents services doit permettre aux personnes handicapées de recevoir automatiquement les avantages auxquels elles ont droit**. Ainsi, la majorité des attestations papier doivent disparaître d'ici la fin de cette année.

GAGNANT-GAGNANT

La personne handicapée reçoit automatiquement les avantages auxquels elle a droit et la charge administrative diminue pour les instances fédérales qui peuvent donc travailler plus vite. Voici quelques exemples de droits qui sont déjà accordés automatiquement aux bénéficiaires d'une allocation pour personne handicapée :

- Intervention majorée de l'assurance.
- Forfait malade chronique (pour les personnes qui ont des difficultés dans leurs activités quotidiennes en raison de leur handicap).
- Tarif social pour le gaz et l'électricité.

Plus d'info : Consultez le site de la DG Personnes handicapées : **http://handicap.fgov.be/fr/news/moins-d-administration-pour-les-personnes-handicapees**

La prime de rattrapage pour les invalides augmente de 160 euros

Le 1er mai 2015, la prime de rattrapage annuelle pour les invalides a augmenté de 160 euros, passant ainsi de 308,09 à 468,09 euros. Cette augmentation découle des accords relatifs à l'enveloppe bien-être conclus entre le Gouvernement fédéral et les partenaires sociaux. Cette prime est versée aux personnes en incapacité depuis plus de 2 ans, comme une sorte de pécule de vacances.

Générique ou original : aucune différence pour votre santé !

Nous sommes nombreux à encore penser que les médicaments génériques sont de moins bonne qualité. Rien n'est moins vrai. Avec sa nouvelle campagne, l'AFMPS (Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé) souhaite mettre en valeur la qualité des médicaments dans notre pays, tant les originaux que les génériques !

QU'EST-CE QU'UN MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE ?

Lorsqu'une entreprise développe un médicament original, seule cette entreprise peut en assurer la commercialisation pendant les 10 premières années. Passé ce délai, d'autres sociétés peuvent produire le médicament et le mettre sur le marché. Il s'agit alors de médicaments génériques. Ces médicaments contiennent les mêmes principes actifs et agissent de la même manière que les médicaments originaux.

TOUT AUSSI SÛRS, DE QUALITÉ ET EFFICACES

Les médicaments génériques et originaux doivent répondre à des exigences très strictes. Les services d'inspection belges et européens contrôlent en effet toutes les étapes du processus de production, des ingrédients au médicament fini et conditionné. En résumé, **qu'ils soient génériques ou originaux, les médicaments sont tout aussi sûrs, de qualité et efficaces**.

Plus d'info sur **http://www.unmedicamentnestpasunbonbon.be/fr/generic!**

Davantage d'actualités ? Surfez sur www.partena-mutualite.be/nouveautes.

3 alcotests électroniques sur 4 ne sont pas fiables

Utiliser un alcotest électronique pour vérifier si vous avez trop bu avant de prendre le volant n'est pas sans risque. Une étude de l'IBSR indique que 3 appareils sur 4 ne sont pas fiables !

MANQUE DE PRÉCISION

L'IBSR a analysé 24 alcotests électroniques différents. Ces appareils servent à contrôler si vous avez dépassé la limite légale de taux d'alcoolémie avant de prendre le volant. L'étude a démontré que la grande majorité de ces alcotests manquent de précision ou ne sont pas fiables. Selon l'IBSR, l'utilisation de ces appareils est tout bonnement risquée.

BOB, LA MEILLEURE SOLUTION

Les alcotests électroniques sont en vente libre et leurs prix varient fortement. L'IBSR a donc testé des appareils dont le prix varie de quelques euros à quelques centaines d'euros. Certains appareils ont donné un taux d'alcoolémie beaucoup plus faible que la valeur réelle. **L'IBSR recommande donc de prendre un Bob si vous avez quelque chose à fêter.** C'est à la fois plus sûr et meilleur marché.

Plus d'info sur le site de l'IBSR **http://www.bivv.be/fr**.

La Belgique obtient de bons résultats en matière de don d'organes

L'année dernière, notre pays comptait 25,2 donneurs d'organes par million d'habitants et se classait ainsi **deuxième sur les 8 pays affiliés à Eurotransplant**, l'accord de coopération international pour l'échange d'organes.

DONNEUR AUTOMATIQUE

La Croatie obtient encore de meilleurs résultats que la Belgique avec 33,9 donneurs par million d'habitants, mais nos résultats sont nettement plus élevés que ceux de nos voisins néerlandais (16,1) et allemands (10,5). C'est ce que révèlent les derniers chiffres du centre de transplantation de l'UZ Gent. Ces bons résultats sont en grande partie dus à notre législation. En Belgique, tout le monde est en effet automatiquement donneur, sauf si la personne s'y oppose.

ENREGISTREZ-VOUS

Luc Colenbie, coordinateur de transplantation à l'UZ Gent, plaide toutefois pour **un enregistrement positif du don**. Si le défunt ne s'est pas explicitement fait enregistrer comme donneur, les parents au 1er degré peuvent en effet s'y opposer. C'est ce qui arrive dans 12 à 15% des cas.

Une personne qui souhaite faire don de ses organes peut compléter un formulaire auprès de son administration communale pour donner son accord explicite. En 2014, 1.248 patients étaient encore en attente d'un rein, d'un cœur, d'un poumon ou d'un pancréas.

Plus d'info sur **www.beldonor.be**.

beldonor.be

En Belgique, 7 personnes sur 10 consultent Internet avant leur médecin

En cas de maladie, 7 personnes sur 10 écument Internet avant de consulter leur médecin. Plus surprenant encore, 23 % des personnes interrogées ne vont carrément pas chez le médecin après avoir épluché la toile. C'est ce qu'il ressort d'une enquête menée par un site spécialisé.

DOCTEUR GOOGLE...

'Gezondheid en Wetenschap' a ainsi évalué les sources de recherche d'informations de santé de quelque 2.225 personnes. Il en est ressorti que 86 % des répondants visitaient plusieurs sites Internet avant de se tourner vers leur médecin. Après cette recherche en ligne, 7 personnes sur 10 consultent effectivement leur médecin tandis que 27 % décident de leur propre chef de prendre des médicaments, vitamines ou autres compléments. **Et non moins de 23 % ne vont carrément pas chez le médecin après avoir sondé Internet.**

SITES INTERNET FIABLES ?

Les résultats de l'enquête démontrent surtout l'importance de sites Internet de santé fiables. Quelque 72 % des répondants seraient en effet inquiets de la qualité des informations trouvées en ligne. Les autres grandes sources d'informations de santé sont les magazines et journaux (34 %), la télévision (28 %), la radio (12 %), les dépliants dans les salles d'attente (15 %) et les médias sociaux (12 %).

TTIP, vous avez dit TTIP ?

Cette abréviation ne vous dit peut-être pas grand-chose et pourtant, nous devrions tous nous sentir concernés. Le TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership) concerne l'accord de libre-échange que l'Union européenne et les Etats-Unis négocient depuis 2013. Peut-on s'opposer à davantage de bien-être économique ? Oui, s'il y a des conséquences sur nos soins de santé et notre protection sociale !

Le TTIP pourrait en effet avoir pour conséquence que des intérêts économiques passent avant la santé et l'intérêt général. Qu'est-ce qui pourrait changer pour vous en tant que patient et contribuable ? Voici quelques exemples concrets des conséquences éventuelles :

- Privatisation croissante des soins de santé, impliquant qu'**une plus grande partie de la facture doive être payée par le patient lui-même**.
- Diminution du nombre de médicaments génériques disponibles afin que les médicaments de marques soient protégés plus longtemps, ce qui entraînerait des dépenses plus élevées pour l'assurance maladie.
- **Consommation croissante de médicaments** en raison de la libre publicité sur les médicaments et leur libre achat sur Internet, alors que le Belge est déjà le plus gros consommateur de médicaments d'Europe avec 550 euros de médicaments par personne par an.
- **Atteinte à la santé publique** dans la mesure où les multinationales américaines pourraient attaquer les autorités nationales devant une cour d'arbitrage si, par exemple, une campagne de promotion de la santé réduisait les profits de ces entreprises. Ce cas de figure s'est déjà présenté en Australie.
- **Risques croissants pour la santé**, car les multinationales ne seraient pas tenues de respecter les normes européennes strictes en matière d'utilisation de pesticides.

Les négociateurs du TTIP ne donnent que peu d'informations et personne ne connaît le contenu exact du TTIP. Nous avons donc de bonnes raisons d'être critiques et prudents. C'est pourquoi la Mutualité Partena et les autres mutualités belges tirent la sonnette d'alarme. En février, elles ont publié un communiqué de presse à ce sujet et en mars, elles ont signé, avec 375 autres organisations de 25 pays européens, une lettre ouverte dans laquelle les parlementaires européens ont été appelés à **dire 'non' à un TTIP** qui pourrait fragiliser notre bien-être social.

Le TTIP ne concerne donc pas que les autres. Nous espérons que l'Europe fera preuve de bon sens et protègera notre tradition européenne de solidarité et de protection sociale.

UN MANQUE DE TRANSPARENCE INQUIÉTANT

Christian Horemans, Expert Affaires Internationales aux Mutualités Libres: *"La Commission européenne n'a jusqu'ici pas joué franc jeu par rapport aux matières sur lesquelles elle négocie avec les Etats-Unis. Ce manque de clarté alimente évidemment la crainte de l'impact potentiel d'un tel accord de libre-échange. La commissaire européenne compétente est Cecilia Malmström. Elle est suédoise et son pays accorde beaucoup d'importance à la transparence vis-à-vis du citoyen. Lors de son audition, elle a donc insisté sur l'importance d'une communication plus ouverte dans ce dossier. Ce qui est nécessaire, car un débat approfondi sur l'accord est impossible si nous ne savons pas précisément ce qui est en jeu."*

Christian Horemans, *Expert Affaires Internationales aux Mutualités Libres*

Tiers payant désormais obligatoire chez le généraliste pour les BIM

Depuis le 1er juillet 2015, les médecins généralistes doivent appliquer le tiers payant social pour tous **les bénéficiaires de l'intervention majorée** lors d'une consultation en cabinet. Cette mesure n'est pas valable pour les visites au domicile du patient. En d'autres termes, cela signifie que lors d'une consultation chez le médecin généraliste, les bénéficiaires de l'intervention majorée (appelés également BIM), ne doivent plus payer le montant total de la consultation et attendre par la suite le remboursement de la mutualité. Ils ne paient que le ticket modérateur et ne doivent donc plus effectuer de démarches auprès de la mutualité. A l'avenir, cette mesure avantageuse pourra être élargie à d'autres catégories de patients.

Informez-vous auprès de la mutualité pour savoir si vous pouvez profiter de cette nouvelle mesure.

Pas de carte d'identité électronique ? Utilisez votre carte ISI+ !

Depuis la disparition de la carte SIS le 1er janvier 2014, il faut présenter sa carte d'identité électronique (eID) chez le pharmacien, à l'hôpital ou chez certains dispensateurs de soins. Ce geste leur permet de consulter en ligne les données mutualistes de leurs patients, par le biais du réseau sécurisé MyCareNet. Mais certaines personnes, comme les enfants ou les travailleurs frontaliers, ne disposent pas d'eID. La mutualité leur remet dès lors une carte ISI+ afin que leurs données mutualistes soient accessibles aux dispensateurs de soins.

Ce document s'adresse uniquement :

- aux enfants de moins de 12 ans (même lorsqu'ils disposent d'une kids-ID)
- aux personnes assujetties à la sécurité sociale belge mais qui ne peuvent pas recevoir une eID (p. ex. : les travailleurs frontaliers et leurs co-assurés)
- aux personnes qui ne possèdent pas la nationalité belge et habitent à l'étranger mais peuvent faire appel à l'assurance maladie belge

La mutualité délivre automatiquement la carte ISI+ aux enfants de moins de douze ans. La distribution est progressive, en fonction de l'âge de l'enfant. Toutes les autres personnes ayant droit à cette carte doivent en faire elles-mêmes la demande auprès de la mutualité. Important : en cas de perte, détérioration ou vol de la carte, vous êtes tenu d'en avertir la mutualité et de demander une nouvelle carte.

Contactez-nous pour plus d'info sur **www.partena-mutualite.be/contact**.

Bien assuré en voyage

Si vous avez besoin d'une assistance médicale à l'étranger, appelez la centrale d'assistance **Mediphone Assist** dans les 48 heures au **T. +32 (0) 2 778 94 94**. Vous pouvez atteindre Mediphone Assist 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

L'assistance ne couvre que les soins médicaux urgents dans les pays suivants :
Algérie, Allemagne (UE), Andorre, Autriche (UE), Bosnie- Herzégovine, Bulgarie (UE), Chypre (UE), Croatie (UE), Danemark (UE), Egypte, Espagne (UE), Estonie (UE), Finlande (UE), France (UE), Grèce (UE), Hongrie (UE), Iles Féroé, Irlande (UE), Islande, Italie (UE), Kosovo, Lettonie (UE), Libye, Liechtenstein, Lituanie (UE), Luxembourg (UE), Macédoine, Malte (UE), Maroc, Monaco, Monténégro, Norvège, Pays-Bas (UE), Pologne (UE), Portugal (UE), République tchèque (UE), Roumanie (UE), Royaume-Uni (UE), Saint-Marin, Serbie, Slovaquie (UE), Slovénie (UE), Suède (UE), Suisse, Syrie, Tunisie, Turquie, Cité du Vatican.

Plus d'info: **www.partena-mutualite.be/vacances.**

Attention ! Si vous voyagez dans un autre pays que ceux mentionnés ci-contre, nous vous conseillons de conclure une assurance assistance auprès d'une compagnie d'assurances.

Le Dr. Luc Colemont, gastro-entérologue, tire depuis des années la sonnette d'alarme par rapport au cancer colorectal. Bien qu'une personne sur 20 en Belgique soit confrontée à cette maladie, elle reste relativement méconnue du grand public. Il est donc grand temps que les choses changent.

'STOPPER LE CANCER COLORECTAL'

"En cas de dépistage précoce, les chances de survie s'élèvent à 90%"

Le cancer colorectal est une maladie relativement méconnue. Comment l'expliquer ?

Luc Colemont: "Les intestins ne sont bien évidemment pas l'organe le plus attrayant. Ils sont associés aux selles, aux douleurs abdominales ou à la stomie. J'ai toutefois l'impression qu'un changement de mentalité s'opère ces dernières années. Pensons par exemple au livre 'Le charme discret de l'intestin' de Giulia Enders ou au 'côlon géant' qu'il était possible de visiter. Ces initiatives donnent aux intestins plus de visibilité et je ne peux que m'en réjouir. En matière de sensibilisation et d'attention des médias, nous avons un retard de 10 à 15 ans sur le cancer du sein, mais nous le rattrapons progressivement."

Comment apparaît le cancer de l'intestin exactement ?

Luc Colemont: "La maladie commence par une petite excroissance bénigne à l'intérieur du gros intestin, le fameux polype. Le cancer colorectal se développe très lentement. **Ce polype met 8 à 10 ans avant de se transformer en excroissance maligne. Tous les polypes ne se transforment heureusement pas en cancer**. Environ 100 polypes sur 1.000 atteignent une taille supérieure à 1 centimètre et parmi eux, 25 se transforment en cancer. Nous ne savons toutefois pas quels polypes se développeront en cancer et nous retirons donc tous les polypes lors d'un examen de l'intestin. Nous ne laissons ainsi aucune chance à la maladie. Nous ne connaissons donc toujours pas la cause exacte du cancer colorectal, mais je pense que les choses changeront dans les 5 à 10 années à venir. Je pense personnellement que la réponse réside dans un certain microbe logé dans notre tissu intestinal. Plusieurs études vont d'ores et déjà dans ce sens."

Y a-t-il des facteurs de risque pour le cancer colorectal ?

Luc Colemont: "Bien sûr, il y a des facteurs connus comme une mauvaise hygiène de vie et l'hérédité. Vous devez éviter 3 choses : être en surpoids, fumer et boire trop d'alcool. Et en faire 2 : avoir une alimentation saine et équilibrée et bouger suffisamment. Suivre ces 5 directives réduit de 25 % le risque de mourir d'un cancer colorectal. **Le cancer colorectal est souvent considéré comme une maladie héréditaire, mais dans 8 cas sur 10, aucun facteur familial n'intervient**. Un mode de vie sain est donc particulièrement important dans la prévention du cancer colorectal."

Quel est le meilleur moment pour consulter le médecin afin d'éviter le cancer colorectal ?

Luc Colemont: "A partir de 50 ans, il est conseillé de consulter le médecin généraliste pour effectuer un test à partir d'un échantillon de selles. L'idée est de devancer le cancer et de ne pas attendre certains symptômes, d'autant plus que de nombreux symptômes ne sont pas spécifiques. Ils peuvent donc indiquer un cancer colorectal, mais également une autre maladie. Les symptômes classiques sont une perte de sang rouge dans les selles, une modification de la fréquence de défécation, des maux de ventre persistants ou de la diarrhée, de l'anémie, un manque de fer,... Lorsque les individus ressentent ces symptômes et qu'ils proviennent d'un cancer colorectal, le cancer est souvent déjà dans une phase avancée. C'est pourquoi il est nécessaire de parler du cancer colorectal avec le médecin généraliste dès 50 ans, même si vous êtes en parfaite santé."

Quelles sont les options de traitement pour le cancer de l'intestin ?

Luc Colemont: "S'il n'y a pas de métastases, une simple intervention consistant à retirer le morceau d'intestin avec l'excroissance suffit. Cette opération est même de plus en plus souvent réalisée par endoscopie. Si les ganglions sont touchés ou que nous trouvons des métastases, c'est une autre histoire... Dans ce cas, une radiothérapie ou une chimiothérapie est généralement

… OUI, MAIS COMMENT ?

nécessaire. La chimiothérapie a bien évolué ces 10 dernières années. De meilleurs médicaments plus efficaces et avec moins d'effets secondaires sont désormais disponibles. Nous pouvons ainsi établir un traitement sur mesure pour le patient. Le meilleur traitement reste toutefois un dépistage précoce."

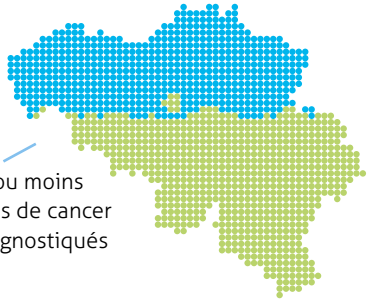
Pensez-vous que le cancer colorectal puisse devenir une maladie rare à l'avenir ?

Luc Colemont: "Pourquoi pas ? De nombreuses pistes passionnantes relatives au dépistage sont en cours d'exploration : des chiens qui peuvent sentir le cancer colorectal dans notre odeur corporelle, les examens sanguins,… Nous devons juste veiller à suffisamment lier cette recherche à des actions de communication et de sensibilisation. Actuellement, 97 % du budget des soins de santé vont au traitement et seulement 3 % à la prévention. **Si nous parvenons à doubler ces 3 %, le changement sera déjà important**. Si les techniques de dépistage continuent à évoluer et que davantage de personnes prennent conscience de l'importance de la prévention, j'espère que le cancer colorectal sera une maladie rare d'ici 2040 à 2050."

PLUS D'INFO !

www.cancerintestin.be

Luc Colemont, *gastro-entérologue à l'hôpital Saint Vincent à Anvers*



En Belgique, plus ou moins 8000 nouveaux cas de cancer colorectal sont diagnostiqués chaque année.

En termes de fréquence de diagnostic, le cancer colorectal arrive en deuxième position chez les femmes, et à la troisième place pour les messieurs.

Participez au programme de dépistage du cancer colorectal

- Si vous avez entre 56 et 74 ans, vous recevez tous les deux ans une invitation à consulter votre médecin généraliste afin de bénéficier du dépistage du cancer colorectal.
  Vous recevrez cette invitation durant le mois de votre anniversaire, au cours d'une année paire si vous êtes né un jour impair ou au cours d'une année impaire si vous êtes né un jour pair.
- Si votre test est 'négatif', c'est-à-dire qu'il ne présente pas d'anomalie, vous serez réinvité deux ans plus tard.
- Si le résultat est 'positif', cela ne signifie pas pour autant que vous avez un cancer colorectal. Dans ce cas, une coloscopie devra être effectuée chez un spécialiste. Cet examen se fait généralement à l'hôpital. Seule 1 personne sur 10 dont le test était positif est finalement atteinte d'un cancer colorectal.

"Il faut devancer le cancer et ne pas attendre que des symptômes apparaissent"

Soyez **mieux remboursé** pour votre 1ère consultation chez un **médecin spécialiste** !

Saviez-vous que vous serez mieux remboursé de votre consultation chez un spécialiste si c'est votre généraliste qui vous y envoie ? Visiblement, peu de gens profitent de cet avantage. C'est du moins ce que révèle une étude des Mutualités Libres.

Une mesure datant de 2007 permet en effet au patient d'être **mieux remboursé d'une première consultation chez un spécialiste quand la visite est recommandée par le généraliste**. Si la consultation préalable chez le généraliste est attestée, la mutuelle vous octroie un remboursement majoré de 5 euros (2 euros pour les bénéficiaires de l'intervention majorée). Les Mutualités Libres ont voulu savoir si les patients utilisaient réellement cette possibilité. La réponse ? Seul 1 patient sur 100 profite de cet avantage.

Lourdeur administrative

Comment expliquer que cette mesure, pourtant favorable au patient, soit si peu appliquée ? L'analyse a mis en lumière quelques pistes. Tout d'abord, de nombreux patients ne connaissent tout simplement pas l'existence de cette mesure. Si le généraliste ne complète pas le document d'envoi, ils ne le lui réclament pas. Par ailleurs, de nombreux patients s'adressent directement à un spécialiste, sans consultation préalable de leur généraliste. Pour pouvoir bénéficier de ce remboursement majoré, le patient doit disposer d'un Dossier Médical Global (DMG), ce qui n'est pas le cas de toute la population. Enfin, il arrive que certains patients qui ont bien reçu le document d'envoi ne sachent pas qu'ils doivent le transmettre à la mutualité.

Simplification et extension du système

Pour les Mutualités Libres, les conditions administratives à remplir pour bénéficier de ce remboursement supplémentaire constituent un véritable frein. Cette mesure mériterait donc d'être simplifiée et éventuellement élargie à d'autres dispensateurs de soins. Les dentistes, par exemple, sont l'interlocuteur de première ligne pour un renvoi vers les stomatologues.

Bon à savoir : le Dossier Médical Global

Le Dossier Médical Global (DMG en abrégé) est le dossier détaillé du patient géré par son médecin généraliste, qui y centralise toutes les informations et éléments à caractère médical, relatifs à la santé du patient. Il comporte d'autres avantages :

- Une réduction de 30% du ticket modérateur pour les consultations chez le médecin généraliste qui gère le DMG.
- Une réduction du ticket modérateur pour les visites à domicile pour les plus de 75 ans ou les personnes bénéficiant d'un forfait de soins.
- Le supplément de permanence, ou les 2 euros réclamés en plus par le généraliste en cas de consultation entre 18 et 21 heures, sont remboursés intégralement.
- Une réduction du ticket modérateur de 5 euros ou de 2 euros (pour les bénéficiaires de l'intervention majorée) en cas de renvoi chez la plupart des spécialistes.

A l'occasion d'une consultation ou d'une visite de votre médecin généraliste, demandez-lui de gérer votre DMG. Il pourra vous réclamer chaque année un honoraire spécifique pour cette gestion. **La mutualité rembourse intégralement cet honoraire.**

COMMENT OBTENIR CETTE INTERVENTION ?

- Pour pouvoir obtenir ce remboursement majoré, vous devez disposer d'un Dossier Médical Global (DMG). Si ce n'est déjà le cas, demandez à votre généraliste d'en constituer un.
- Le médecin généraliste doit vous remettre un document (appelé 'document d'envoi vers un spécialiste') sur lequel il mentionne la spécialité du médecin qu'il vous invite à consulter.
- Présentez ensuite le document au médecin spécialiste et renvoyez-le accompagné de l'attestation de soins délivrée par le spécialiste à la mutualité.
- Ce remboursement plus élevé est valable une fois par an et par spécialité.

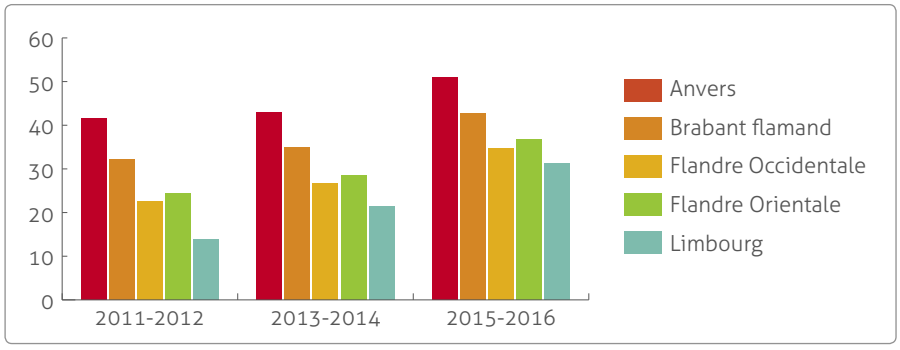
L'incertitude par rapport au **coût des soins dentaires** grandit en 2015

L'INAMI révèle que plus de 40% des dentistes n'acceptent pas les nouveaux accords tarifaires conclus tous les deux ans entre leurs représentants, les mutualités et l'INAMI.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE CONCRÈTEMENT ?

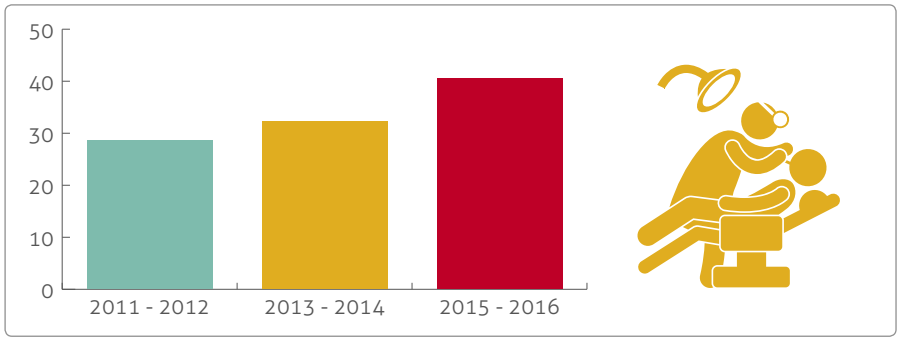
Un dentiste non-conventionné - un dentiste qui n'accepte donc pas les nouveaux tarifs - peut réclamer des honoraires supérieurs au tarif légal. Ce qui, outre le ticket modérateur, laisse les suppléments d'honoraires à charge du patient.

Vous trouverez ci-dessous le pourcentage des dentistes non-conventionnés par province dans le nord du pays



Les chiffres de non-conventionnement sont en progression constante ces dernières années. Cette tendance, valable dans tout le pays, s'alourdit toujours davantage, pour en arriver à ce que dans certaines régions, les dentistes conventionnés ne constituent plus qu'une minorité de la profession.

Pourcentage des dentistes non-conventionnés dans le nord du pays



QUELLES MESURES DE PRÉVENTION POUVEZ-VOUS ADOPTER ?

1. Prévenir vaut toujours mieux que guérir, et se révèle nettement moins coûteux. **Prenez bien soin de vos dents**. Un contrôle annuel chez le dentiste constitue un minimum.
2. Vous prévoyez de consulter un dentiste ? Vérifiez d'abord si votre dentiste est conventionné ou non **sur www.partena-mutualite.be, en cliquant sur le bouton vert 'Découvrez nos outils'**. En cas de traitements onéreux, comme le placement d'une couronne ou d'un appareil dentaire, demandez un devis préalable.
3. Protégez-vous de grosses dépenses de dentisterie en souscrivant une **assurance soins dentaires Dentalia Plus auprès de la mutualité**. Ainsi, vous pourrez bénéficier de remboursements supplémentaires allant jusqu'à 1.025 euros par an.

Pour Dentalia Plus, la Mutualité Partena 526 (n° OCM 5006c) intervient en tant qu'intermédiaire d'assurances, pour la Société mutualiste d'assurance 'Mutuelle Entraide Hospitalisation' (n° OCM 750/01).

Pédaler contre le cancer

Le printemps dernier, 10 collaborateurs de Partena **ont accumulé 1.000 kilomètres à vélo, au profit de la lutte contre le cancer**. Outre la performance sportive, ils ont aussi **collecté 10.000 euros**. Partena a versé une partie de ce montant, le solde résultant d'initiatives menées par nos cyclistes, comme une vente de potage et de fleurs, l'organisation d'un quizz et de déjeuners chauds pour cette bonne cause.

Pour préparer leur marathon cycliste, les participants ont pu compter sur les schémas d'entraînement étudiés par leurs collègues du Management de la Vitalité ainsi que sur des tests d'évolution de leur condition au fil de leur préparation.

Les collègues de la Boutique santé n'ont pas été en reste et leur ont fourni du matériel d'entraînement dernier cri, comme un appareil de mesure de la fréquence cardiaque relié à une app cycliste spéciale.

Ces préparatifs ont permis à notre équipe cycliste de se présenter au départ au meilleur de sa forme, et de relever brillamment le défi qu'elle s'était lancé.

Bravo et merci à nos valeureux cyclistes et à tous ceux qui, dans les coulisses, ont contribué au succès de cette initiative !

N'oubliez pas vos vignettes d'identification

Lorsque vous adressez des documents à la mutualité, collez-y toujours une vignette de la personne qui y est désignée. Faites-le sur chaque document transmis. Ainsi, les documents arriveront directement dans le dossier approprié et n'en seront traités que plus rapidement et plus efficacement.

Des foulards élégants pour de fortes femmes

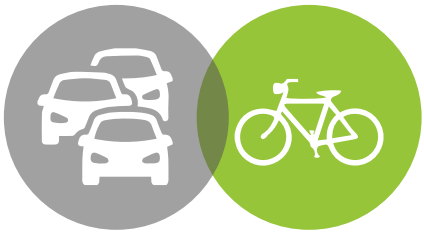
Après sa chimiothérapie, Wendy Rosseel ne se sentait pas d'humeur à porter une perruque, trop coquette pour se contenter d'un simple bonnet et trop optimiste pour se résoudre à porter des couleurs sombres. Résultat des courses, elle a développé une ligne originale de foulards sous la marque Rosette La Vedette. Et pour les chaudes journées d'été, elle vous propose sa toute nouvelle collection de foulards et bonnets tous plus élégants et légers les uns que les autres.

Disponibles dès à présent à la Boutique santé ou en ligne sur **www.partena-boutiquesante.be**.

Grosse affluence chez Partena le 22 avril dernier à l'occasion de l'événement Partena 'Coupe d'éclat' organisé en collaboration avec Think-Pink. En échange de leur queue de cheval, les généreux 'donateurs' et 'donatrices' se sont vu offrir une nouvelle coupe, réalisée par des coiffeurs professionnels.

Non moins de 40 volontaires se sont déplacés pour faire don de leurs mèches les plus longues pour une récolte destinée à la confection de perruques pour des patients cancéreux. Merci à toutes les personnes qui ont manifesté leur générosité à cette occasion !

Vous avez raté le rendez-vous ? Surfez vite sur **www.coupedeclat.be** pour trouver les prochains événements 'Coupe d'éclat', ou un coiffeur près de chez vous, qui met ses ciseaux au bénéfice d'une bonne cause.



Les collaborateurs de Partena laissent leur voiture au garage

Neuf collaborateurs de Partena ont testé pendant un an un vélo électrique. Ils l'ont utilisé sur le chemin du travail, mais aussi pour leurs activités au départ de leur domicile. Cette démarche s'inscrivait dans le cadre d'un projet visant à déterminer si le vélo électrique peut constituer une alternative valable et crédible à la voiture, s'agissant des déplacements entre le domicile et le lieu de travail, et les trajets requis par les obligations professionnelles.

Que ressort-il de l'expérience ? Les premiers résultats sont positifs ! Si les entreprises proposent un vélo ou un scooter électrique à leurs collaborateurs, cela n'aura pas seulement une influence sur le trafic généré par les déplacements entre le domicile et le lieu de travail, mais aussi sur les habitudes de déplacement des personnes concernées pendant leur temps libre. Si elles renoncent plus souvent à sortir leur voiture pour se rendre au travail, elles reproduisent aussi ce comportement lorsqu'elles font des courses ou rendent visite à des amis ou à leur famille demeurant dans le voisinage.

La fin des études = s'inscrire auprès de la mutualité

En tant qu'étudiant, on reste assuré automatiquement par la mutualité de ses parents, jusqu'à l'âge de 25 ans. Si vous commencez à travailler, bénéficiez d'allocations de chômage ou si vous atteignez l'âge de 26 ans, vous devez vous inscrire personnellement auprès de la mutualité, et devenir 'titulaire'.

Vous voulez vous affilier ? Rien de plus simple que de le faire en ligne depuis notre site **www.partena-mutualite.be** ou en vous adressant à une agence de la Mutualité Partena près de chez vous. Nous nous ferons un plaisir d'adapter rapidement votre dossier.

Une semaine santé pour reprendre des forces après un cancer

Le cancer bouleverse l'existence et, après le traitement, un épuisement tant physique que psychologique peut persister. Il est alors souvent difficile de redémarrer une vie comme celle d'avant... C'est pourquoi la Mutualité Partena vous propose de profiter d'une semaine à la mer pour recharger vos batteries!

Au cours de cette 'semaine santé', les aspects physiques (activité modérée), environnementaux (dont la nutrition) et psycho-émotionnels (partage créatif, relaxation, etc.) sont abordés de façon interactive et dynamique. Les participants auront aussi le plaisir de vivre des moments individuels 'bien-être', constitués de massages ou de soins spécifiques.

Les semaines santé se déroulent à Dunepanne, le centre de séjour de soins des Mutualités Libres, situé au Coq-sur-Mer. La prochaine édition aura lieu du **lundi 9 au dimanche 15 novembre 2015 inclus**. Les semaines santé sont ouvertes à tous et toutes. En tant que membre de la Mutualité Partena, vous bénéficiez d'une réduction sur les tarifs. Sont inclus dans le prix: le séjour de 7 jours en pension complète, la participation aux activités et l'encadrement professionnel. Votre partenaire est également le ou la bienvenu(e).

Plus d'info? Pour obtenir plus d'infos, adressez-vous au Service Action Sociale de la mutualité, ou surfez sur **www.dunepanne-mloz.be**.

PARTENA BON 25%

Chèque Partena: bénéficiez de 25% de réduction à Aquatopia!

Partez à la découverte du monde du silence! Présentez ce chèque à la caisse et bénéficiez de la réduction Partena

	Tarif normal	Tarif Partena
Enfants (3-11) et 60+ code 201 060	10 euros	7,50 euros
Adultes code 201 061	14,95 euros	11,20 euros

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2015 inclus

Offert par PARTENA mutualité libre

Aquatopia

Koningin Astridplein 7,
2018 Antwerpen,
face à la Gare Centrale d'Anvers
www.aquatopia.be

Une première en Belgique : l'UCL propose désormais un certificat universitaire en hippothérapie. Nous avons rencontré Patrick Guimot, hippothérapeute, formateur et directeur du Centre d'hippothérapie de Louvain-la-Neuve.

C'est mon dada à moi !

L'hippothérapie, qu'est-ce que c'est ?

Patrick Guimot: "L'hippothérapie est un accompagnement thérapeutique par le cheval qui existe depuis une quarantaine d'années et qui se professionnalise de plus en plus. L'intérêt de la relation avec le cheval est qu'elle permet de mettre en évidence toute une série de choses qui se vivent chez les personnes au niveau corporel, émotionnel, comportemental et cognitif. Le cheval est un animal très émotif et très sensible. Il est donc un partenaire particulièrement disponible pour ce genre d'exploration. Le cheval offre en outre un champ exploratoire très riche. Les demandes que nous recevons des dispensateurs de soins concernent principalement la mobilisation du corps dans les cas de rééducation. La rééducation par le cheval est nettement plus motivante, le cheval étant un animal souvent très apprécié. C'est aussi plus agréable que dans une salle de kiné..."

Qui fait appel aux services d'un hippothérapeute ?

Patrick Guimot: "On a souvent l'image d'une personne handicapée. Ce n'est pas faux, car effectivement l'hippothérapie est précieuse pour apprivoiser son corps et apprendre à se mouvoir, par exemple, suite à un accident. Mais il y a aussi beaucoup de personnes qui souffrent de troubles mentaux, de dépression ou d'anxiété. En d'autres termes, tout ce qui touche aux difficultés avec le corps, avec les autres et aux émotions peut être traité avec l'aide de l'hippothérapie. Historiquement, l'hippothérapie s'est beaucoup développée auprès des personnes handicapées physiques et mentales. Mais depuis quelques années, cette pratique s'est étendue aux personnes présentant des troubles psychologiques, des problèmes comportementaux ou alimentaires ou encore des problèmes relationnels. Il y a bien sûr aussi tout un travail de rééducation fonctionnelle qui peut être effectué sur base de tout ce que le cheval peut apporter au niveau de la mobilisation du corps, les mouvements, l'équilibre ou le tonus."

Certains peuvent trouver assez étonnant que l'hippothérapie fasse son entrée à l'université...

Patrick Guimot: "L'idée est bien sûr d'officialiser, de légitimer les bienfaits de l'hippothérapie sur la santé physique et mentale. L'un des objectifs est de donner une assise théorique à une pratique souvent apprise sur le tas. Cela va également permettre la professionnalisation."

Contacts

- **Marie-Anne Schelstraete**, responsable académique du certificat et vice-doyenne de la faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCL : **010 47 40 53**
- **Patrick Guilmot**, responsable 'terrain' du certificat et directeur de la ferme équestre : **0472 45 49 17**

UN CERTIFICAT UNIVERSITAIRE EN HIPPOTHÉRAPIE, UNE PREMIÈRE !

Le centre d'hippothérapie de Louvain-la-Neuve propose des formations en hippothérapie depuis plus de 15 ans, rencontrant une demande croissante en Belgique, en France et en Suisse. Cette formation s'est progressivement enrichie des apports des différents intervenants qui y collaborent et des évolutions récentes en psychologie, en kinésithérapie et en éthologie équine. La mise en place d'un certificat universitaire à l'UCL contribue aujourd'hui à la reconnaissance de cette discipline qui fait appel à des compétences spécifiques et multiples.

Pourquoi une telle formation ? L'hippothérapie n'est pas encore une profession reconnue légalement. Jusqu'à présent, les centres d'hippothérapie organisaient eux-mêmes cette formation. Le fait que l'UCL propose désormais une formation universitaire ajoute du crédit et surtout, un volet théorique qui permettra d'enrichir et de consolider l'offre du terrain.

A qui s'adresse ce certificat d'université ? Aux praticiens en hippothérapie, aux professionnels de la santé, psychologues, logopèdes, médecins, kinésithérapeutes, infirmier(ère)s, éducateurs spécialisés, ergothérapeutes,...

Qui sont les experts qui transmettront leur savoir ? La formation fait interagir des professeurs de l'UCL et des acteurs de terrain : professeurs à la faculté des sciences de la motricité, à la faculté des sciences psychologiques et de l'éducation, ostéopathes, hippothérapeutes, psychothérapeutes, instructrices, psychologues.

A votre service numérique

Où et quand préférez-vous régler vos formalités de mutualité ? Partena vous laisse le choix. Grâce à nos efficaces services en ligne, nous sommes à votre disposition où et quand vous le voulez.

Dans un monde numérique en pleine évolution, la relation avec nos clients exige toujours davantage de transparence et de proximité. Partena a choisi de relever le défi de proposer ses services, processus et contacts en lignes. Ce faisant, nous préparons notre structure à l'avenir. Vous êtes de plus en plus nombreux à choisir nos services en ligne. Une manière rapide et efficace de régler vos formalités de mutuelle au moment que vous choisissez. Mais d'un autre côté, nous voulons que même en ligne, nos clients bénéficient d'une **approche personnalisée**. C'est pourquoi nous développons constamment de nouveaux outils, faciles à utiliser pour nos clients. A nos yeux, la promotion de services en ligne ne doit pas nous empêcher de consacrer du temps à nos clients pour les rencontrer. C'est tout le contraire : en numérisant certains services, nos collaborateurs peuvent consacrer davantage de temps pour ces moments où nos clients ont besoin d'une aide et de conseils personnels. Songeons ainsi aux conseils en matière de soins à domicile, d'aménagement de l'habitation ou aux entretiens personnalisés pour les futures mamans.

Services en ligne et service personnalisé se complètent ainsi parfaitement.

BIENVENUE SUR NOTRE GUICHET ON-LINE !

Vous avez besoin de nouvelles vignettes, voulez commander des documents ou calculer des remboursements ? C'est **simple et on ne peut plus rapide grâce au Guichet on-line, y compris en dehors des heures de bureau**. Le Guichet on-line est sécurisé de manière optimale et la Mutualité Partena respecte strictement votre vie privée. Ce système est en outre rapide et facile à utiliser.
Vous trouverez aussi un compteur Dentalia Plus sur le Guichet on-line, qui vous fournit un aperçu des remboursements dont vous avez bénéficié grâce à l'assurance Dentalia Plus. Très pratique : en un clin d'œil, vous savez si vous avez encore droit à des remboursements pour un traitement.

EXTENSION POUR LES CLIENTS DE PARTENA AIDE À DOMICILE

Le Guichet on-line n'est pas réservé aux seuls clients de la Mutualité Partena, il est aussi accessible aux **clients utilisant les services d'une aide-ménagère** de Partena. Ils y trouvent :

- Des informations et des communications relatives à notre fonctionnement.
- Les coordonnées de l'aide-ménagère et de sa remplaçante (nom et numéro de gsm).
- Les vacances planifiées du client.
- Une liste détaillant le nombre de titres-services déjà traités de l'année calendrier en cours.
- Un lien vers les haltes repassage des environs.
- Des liens utiles : depuis la page d'accueil 'Confort', vous pouvez désormais demander un remplacement ou passer au paiement par titres-services électroniques.

NOS SERVICES DIGITAUX

- Site : quelque chose à vérifier ou à trouver en vitesse ? Vous trouverez tout ce que vous cherchez sur notre site **www.partena-mutualite.be**.
- Guichet on-line : réglez vous-même vos formalités de mutuelle, où et quand cela vous convient.
- e-Box : recevez rapidement et en toute sécurité votre courrier dans votre boîte aux lettres digitale.
- Des remboursements plus rapides : grâce au scanning des attestations de soins.
- Apps : le site Partena vous informe de l'apparition de nouvelles applications santé.
- Outils : calculez en ligne vos cotisations et vos remboursements, cherchez des infos complémentaires sur les dispensateurs de soins et la santé grâce aux outils disponibles sur notre site: **www.partena-mutualite.be/tools.**
- Boutique en ligne : faites vos achats à tout moment auprès de notre Boutique santé, sur **www.partena-boutiquesante.be**.

RECEVEZ VOTRE COURRIER PAR VOIE ÉLECTRONIQUE DANS VOTRE E-BOX

e-Box, c'est l**a boîte aux lettres électronique du Guichet on-line Partena.** Chaque fois qu'un nouveau courrier arrive dans votre e-Box, nous vous en avertissons par l'envoi d'un e-mail. Vous pouvez consulter les courriers et factures sur le Guichet on-line ou les sauvegarder sur votre pc.

Les avantages d'e-Box :

- Pas de gaspillage de papier : respect de l'environnement.
- Le bon courrier, directement sur votre pc.
- Facile à consulter, à sauvegarder sur votre pc ou à imprimer.
- Une protection optimale et un respect total de votre vie privée.
- Chez vous, au travail, le matin ou plutôt le soir : à vous de choisir.

VOICI COMMENT ACTIVER VOTRE E -BOX SUR LE GUICHET ON-LINE

Cliquez sur 'My Settings', en haut de l'écran.

Sous 'Mon profil', cliquez ensuite sur 'Modifier les paramètres' en regard de votre nom.

Sous 'E-mail, newsletter & EBOX', cochez 'oui' pour l'option 'Activer l'e-Box'.

NUMÉRISEZ VOTRE DOSSIER DE PATIENT

Les autorités fédérales travaillent sous le vocable eHealth au développement du partage électronique des dossiers patients. En donnant accès en ligne à votre dossier médical au cœur d'une base de données sécurisée, vous permettez aux dispensateurs de soins de votre choix de consulter immédiatement vos données médicales lorsque c'est nécessaire. Pour pouvoir ouvrir un tel dossier en ligne, vous devez exprimer votre 'consentement éclairé' :

- Quoi ? Vous donnez votre autorisation à vos médecins et pharmacien de s'échanger vos informations de santé par voie électronique.
- Quelles données ? Des données médicales : résultats d'analyses de sang, de radiographies, des médicaments prescrits...
- Pourquoi ? Vos informations de santé sont plus facilement consultables par vos dispensateurs de soins. Le traitement du patient en est meilleur et plus sûr et ce processus permet aux professionnels de la santé d'éviter des examens inutiles.
- Vie privée? Tout se déroule dans un environnement sûr et confidentiel. Les réseaux électroniques de partage d'informations sont hautement sécurisés.
- Comment ? Surfez sur **www.patientconsent.be** et suivez les différentes étapes.

Vous n'utilisez pas encore le Guichet on-line ? Suivez le guide et enregistrez-vous !

- Surfez sur **www.partena-guichetonline.be** et mentionnez vos numéros d'affiliation et de Registre national.
- Complétez vos données sur le formulaire d'info.
- Nous vous adressons un e-mail contenant un lien. Cliquez sur ce lien pour confirmer votre enregistrement.
- Voilà, vous pouvez dès à présent régler en ligne vos formalités de mutuelle.

Votre Smartphone est-il sans risque ?

Alors qu'il fit son apparition comme un appareil permettant de s'appeler et d'envoyer des messages, le GSM a entre-temps évolué vers un appareil ingénieux qui peut être utilisé à des fins multiples. Il est à la fois votre calendrier, votre appareil photo, votre GPS, votre bibliothèque, votre télécommande, etc. En 2014, près de la moitié des adultes en Belgique possédaient un Smartphone. A-t-il des conséquences sur la santé ?

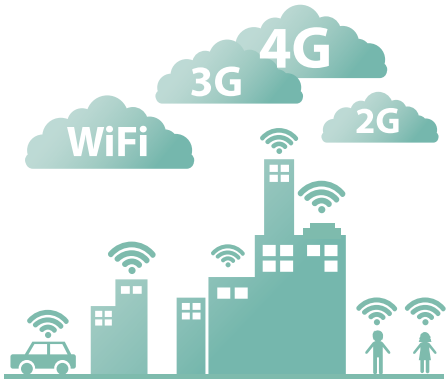
DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Les rayonnements émis par nos téléphones mobiles sont des ondes électromagnétiques. La caractéristique de ces ondes, c'est qu'elles peuvent être 'thermiques': elles chauffent lorsque la capacité et l'exposition sont élevées. Comme par exemple, pour le four à micro-ondes. Si votre corps se réchauffe trop (plus de 1°C) et trop souvent, cela peut favoriser l'apparition d'un cancer. Tous les scientifiques s'accordent toutefois à dire que ces effets ne s'appliquent pas aux GSM ou antennes émettrices. L'intensité de rayonnement des GSM, Internet sans fil et autres applications sans fil est en effet trop faible pour causer un réchauffement néfaste pour la santé. La Belgique a en outre imposé des normes très strictes pour les opérateurs de GSM, afin que chacun puisse utiliser ces gadgets technologiques l'esprit tranquille. Si vous habitez juste en-dessous d'une antenne GSM, la limite d'exposition reste également bien inférieure au niveau pour lequel des conséquences nocives sont à craindre.

Mais ce n'est pas tout. En plus de l'effet thermique des ondes électromagnétiques, des effets non-thermiques peuvent également se produire. Leurs conséquences et nocivité sont bien moins connues et la mesure dans laquelle l'utilisation du GSM y contribue est encore incertaine pour l'instant. De nombreuses études ont déjà été réalisées, mais les sons de cloche diffèrent. Selon certaines études, des effets nocifs peuvent effectivement être démontrés pour les ondes GSM, tandis que d'autres établissent qu'il n'y a pas d'indications convaincantes. Il n'est donc pas prouvé scientifiquement qu'une exposition excessive aux rayonnements GSM puisse causer des maux de tête, le cancer ou Alzheimer, mais nous ne pouvons pas non plus être sûrs à 100% du contraire. C'est pourquoi le Conseil Supérieur de la Santé appelle à la prudence. Il établit clairement que l'utilisation régulière d'un GSM ou Smartphone de manière non intensive ne présente pratiquement pas de risques pour notre santé. Dans la mesure où les conséquences précises d'une utilisation intensive ne peuvent pas encore être démontrées, mieux vaut limiter l'utilisation.

2G, 3G, 4G, WI-FI ?

Y a-t-il une différence entre la 2G, la 3G, la 4G et le Wi-Fi ? En principe, ces rayonnements de GSM sont pratiquement les mêmes. Il s'agit à chaque fois d'une certaine fréquence radio du domaine des micro-ondes. La fréquence et l'exposition (capacités) peuvent légèrement différer, mais les propriétés et les effets biologiques restent similaires. La 4G n'émet donc pas un signal plus puissant que la 3G, elle est juste plus rapide.



5 CONSEILS POUR UNE UTILISATION EN TOUTE SÉCURITÉ

Le Conseil Supérieur de la Santé donne quelques conseils pour utiliser les GSM et Smartphones de manière sûre :

1. Ne laissez pas les jeunes enfants utiliser un GSM.
2. Utilisez au maximum un téléphone fixe.
3. Appelez si possible avec une oreillette ou un casque.
4. Si vous n'utilisez pas d'oreillette, changez régulièrement le téléphone de côté !
5. N'utilisez pas votre GSM lorsque le réseau est mauvais, comme dans la voiture, l'ascenseur ou la cave. Lorsque le signal est faible, votre GSM doit fonctionner à pleine puissance, ce qui augmente les rayonnements.

AUTRES PETITS ENNUIS...

Les rayonnements d'un Smartphone ne sont pas les seuls à potentiellement avoir un effet sur notre santé. L'appareil lui-même peut également être source de problèmes. Certaines personnes se plaignent de douleurs cérébrales et musculaires en raison d'une hypersensibilité aux ondes électromagnétiques, mais le lien avec la téléphonie mobile n'est pas non plus scientifiquement prouvé. La discussion est donc toujours en cours.

SOMMEIL

Utiliser votre GSM ou Smartphone dans votre lit n'est pas conseillé pour votre sommeil. La lumière émise par l'appareil dans le noir de la chambre implique que **votre cerveau reste 'éveillé'** et que vous trouvez moins vite le sommeil. Prenez donc l'habitude de ne pas emporter votre GSM lorsque vous vous glissez sous la couette.

BACTÉRIES

Un Smartphone est un foyer de bactéries, tout comme un clavier ou une poignée de porte. La seule différence, c'est que ni les claviers, ni les poignées de porte **n'entrent en contact avec votre visage** ! La plupart des bactéries sont sans risque, mais dans certains cas, elles peuvent causer des infections cutanées. Nettoyez donc régulièrement votre Smartphone !

YEUX

Depuis les années 90, la myopie (mauvaise vue de loin) **a augmenté de 35 %.** L'évolution des écrans y est pour quelque chose : l'association des ordinateurs, des écrans de télévision et d'autres appareils électroniques fait décliner la vue. Le Smartphone n'est donc pas le seul responsable, mais il y contribue largement.

OREILLES

Qui n'aime pas écouter un peu de musique sur son Smartphone ? De préférence avec des écouteurs, car vous ne voulez évidemment pas déranger les autres. Aucun problème, **tant que vous ne poussez pas le volume** ! A un niveau sonore de 90 décibels ou plus, vous risquez déjà des dégâts auditifs après quelques heures.

SOCIAL VS ASOCIAL

Il n'est pas prouvé que les Smartphones soient addictifs, mais les jeunes y sont de plus en plus accros. Il faut donc se demander dans quelle mesure un usage abusif a un impact sur leur comportement social. Cela peut paraître ironique : la première fonction de la téléphonie mobile était de pouvoir communiquer partout, mais petit à petit les individus se tournent de plus en plus vers leur Smartphone lorsqu'ils doivent attendre ou lorsqu'ils sont seuls. **La communication spontanée et directe avec d'autres personnes en est limitée**. Être constamment rivé à son GSM en présence d'autres personnes peut également être perçu comme dérangeant. Et qui ne connaît pas le léger sentiment de panique qui surgit lorsque la batterie va bientôt être plate ? De petites conséquences qui prennent de l'ampleur à mesure que le lien avec votre GSM s'intensifie... Essayez à l'occasion de **passer une journée sans votre GSM** ou éteignez l'appareil pendant vos vacances. Vous verrez que vous vous habituerez vite !

PAS AU VOLANT !

Les conséquences de l'utilisation des Smartphones sur la santé peuvent faire l'objet de discussions, mais une chose est sûre : au volant, ils mettent votre vie en danger. Et cela n'a rien à voir avec les rayonnements, les bactéries ou le comportement asocial... Il s'agit de **la distraction qui peut causer des accidents aux conséquences dramatiques**. Téléphoner au volant multiplie de 3 à 4 fois le risque d'accident. Envoyer des SMS ou d'autres messages multiplie ce risque par 23 ! Soyons donc clairs : en cas d'utilisation normale dans notre vie quotidienne, les risques pour notre santé sont restreints, mais un Smartphone n'a absolument pas sa place au volant !

Profil remercie Luc Verschaeve de l'Institut Scientifique de Santé Publique pour son aimable collaboration !

C'est l'été

Bronzer malin

Profiter pleinement des bienfaits du soleil d'été ? Cela n'a que des avantages pour peu que vous soyez raisonnable.

VOUS POUVEZ EN PROFITER…

Le soleil est souvent perçu comme une des causes majeures du cancer et du vieillissement de la peau. C'est vrai. Mais la lumière du soleil porte de nombreux bienfaits en elle. S'exposer de temps en temps un petit quart d'heure au soleil vous aidera à être de meilleure humeur, comme la science l'a démontré : au soleil, le corps produit davantage de cortisol, une hormone qui renforce **le sentiment d'énergie**. La lumière du soleil est donc un excellent antidote naturel contre le manque d'énergie. La lumière du soleil favorise aussi **la production de vitamine D**, une substance qui, entre autres choses, combat l'ostéoporose. Un petit quart d'heure au soleil par jour suffit à produire suffisamment de vitamine D pour rester en bonne santé.

… MAIS EN VOUS PROTÉGEANT LA PEAU

L'excès d'exposition solaire est nuisible pour la peau. Pour profiter pleinement des bienfaits du soleil, mieux vaut bien se protéger la peau.

- Appliquez généreusement et régulièrement une crème solaire résistante à l'eau, et affichant un indice de protection élevé.
- N'oubliez pas les oreilles, la nuque ni les pieds.
- Appliquez la crème solaire 20 à 30 minutes avant de vous exposer.
- Ne restez pas exposé trop longtemps au soleil.
- Evitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée, ou entre 11 et 15 heures.
- Prévoyez une nouvelle application toutes les 2 heures. Faites-le aussi si vous avez transpiré abondamment ou si vous avez été vous baigner.
- Portez des verres solaires protégeant des UVA/UVB, et un chapeau de soleil.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Soyez attentif à la date de péremption de votre crème solaire et remplacez-la chaque année. Débarrassez-vous des vieux fonds de flacons.
- Evitez d'exposer au soleil les bébés de moins d'1 an.

BRÛLÉ MALGRÉ TOUT ?

Si vous êtes brûlé, vous ne pourrez jamais réparer totalement le dommage causé à la peau, mais vous pourrez soulager la douleur :

- Les crèmes après soleil ne réparent pas la peau, mais hydratent la peau desséchée.
- La peau est rougie, mais ne présente pas de cloques ? Une douche tiède et des compresses rafraîchissantes vous soulageront. N'utilisez pas de savon !
- Les cloques vous font mal ? Consultez votre médecin généraliste.
- Ne vous exposez plus jusqu'à ce que votre peau soit complètement rétablie. Un supplément d'exposition solaire pourrait encore endommager davantage les cellules cutanées.

Avec nos remerciements à OSCARE, Centre de Revalidation pour les brûlures et cicatrices.

PROTÉGEZ VOTRE PEAU TOUT EN DOUCEUR AVEC APIVITA

Crème solaire Apivita pour le visage et le corps SPF 30, SPF 50 et Après soleil

- Contient plus de 75% d'ingrédients naturels, dont du statice, du propolis, du panthénol et de la vitamine E.
- Offre une protection contre les rayonnements UVA et UVB.
- L'extrait breveté de propolis améliore les effets antioxydants de la protection contre le vieillissement de la peau.
- **Hydrate** la peau en profondeur.

Crème solaire à partir de 20,34 euros
(à partir de 22,60 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)

à la Boutique Santé

AQUA ZINGER

De l'eau avec une touche fruitée estivale. Buvez davantage d'eau en l'aromatisant. Facile à utiliser, peut aller au lave-vaisselle, et convient pour les boissons chaudes ou froides.

Sécurité alimentaire : polyester Tritan inoxydable 18/8 RVS. Dépourvu de BPA/ halogène/ EA et phtalates.

Prix : 26,95 euros (29,95 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)

SALADE ZINGER.

Votre propre dressing pour des salades bien fraîches ! Dites non aux colorants et arômes artificiels, et créez vous-même de délicieux dressings.
Le Salade Zinger est facile à utiliser grâce à son bec verseur anti-gouttes, à son dessous antidérapant et à son grand compartiment à ingrédients.

Sécurité alimentaire : polyester Tritan inoxydable 18/8 RVS. Dépourvu de BPA/ halogène/ EA et phtalates.

Prix : 24,75 euros (27,50 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)

BACK JOY

Mieux assis partout, ... sur des sièges durs ou avachis, au bureau, à la maison, en voiture, dans le train ou en avion ? Back Joy vous procure une assise active et dynamique, tout en corrigeant votre maintien.

Soutient le corps jusqu'à 150 kg, disponible en divers coloris estivaux.

Prix : 35,95 euros (39,95 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)

CANNE DE MARCHE SPORTIVE

Canne de marche tendance. La canne de marche Sabi vous permettra d'être vu. Choisissez le coloris qui vous convient et bonne promenade. Fabriqué d'une seule pièce en aluminium : légère et extrêmement stable. Avec terminaison en caoutchouc pour absorber les chocs et fonction antidérapante.

Votre taille	
>/= 164cm	Small
165-175cm	Medium
>175cm	Large

Prix : 45 euros
(50 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)

COLLECTION TEMPUR POUR VOUS ÉVADER

Voyagez confortablement. La collection Tempur pour vous évader vous permet de voyager confortablement.
Actuellement, 15% de réduction jusqu'au 15 août 2015 inclus.

Prix promo

- Coussin de voyage : 48,20 euros (53,55 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)
- Selle de vélo medium : 29,84 euros (33,15 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)
- Set de voyage avec trolley : 325,13 euro (361,25 euros pour les non membres de la Mutualité Partena)

Découvrez encore davantage de produits Tempur à la Boutique santé

BEACHSOCKS DUUKIES

Jouer sans souci en étant bien protégé. Protéger les petits pieds du sable brûlant, des cailloux coupants, des brûlures et des glissades grâce aux Beachsoks Duukies.

2 chouettes motifs
Pointures : 22/23 - 24/25 - 26/27 - 28/29

Prix : 17,96 euros (19,95 euro euros pour les non membres de la Mutualité Partena)

Finition en nylon et néoprène, bien ajusté, séchage rapide et semelle flexible en caoutchouc

VOUS TROUVEREZ ENCORE PLUS DE PRODUITS D'ÉTÉ À LA BOUTIQUE SANTÉ PARTENA

Faites vos achats en ligne, contactez-nous pour un conseil personnalisé, ou passez nous rendre visite à Gand.

- Surfez sur **www.partena-boutiquesante.be**.
- Appelez les conseillers de la Boutique santé Partena au **T. 09 269 32 70**.
- Visitez la Boutique santé à Gand (Sluisweg 2, 9000 Gent).

PARTENA BOUTIQUE SANTÉ

La réduction pour les membres vaut en cas de paiement régulier des cotisations mutuellistes au Package d'avantages. Les prix mentionnés pour les clients de la Mutualité Partena comprennent la réduction Partena de 10%.

LANNOO SHOP

Des livres des Editions RACINE à prix avantageux sur la Boutique en ligne LANNOO

Commandez de chez vous vos livres favoris via la **boutique en ligne des Editions LANNOO** et bénéficiez d'une appréciable réduction Partena ! Comme client de la Mutualité Partena, vous **bénéficiez de 15 % de réduction** sur tous les produits commandés.

Pour bénéficier de votre réduction, passez commande sur www.partena-partners.be/lannooshop.

Pour plus d'info sur les ouvrages disponibles, surfez sur www.racine.be.

BRUXELLES ART DÉCO

Six balades à réaliser à pied ou à vélo pour découvrir l'Art déco et le Modernisme en architecture à Bruxelles.

Perpétuant la veine décorative de l'Art nouveau, l'Art déco s'épanouit dans le courant des années 20 (les 'Années folles') dans des réalisations aussi diverses que le Palais des Beaux-Arts, des hôtels particuliers, des maisons bourgeoises ou les premiers immeubles à appartements. Parallèlement, les modernistes plaident en faveur d'une architecture plus rationnelle, plus sobre, libérée de la notion de style.

Bruxelles Art Déco - Cécile Dubois, 176 p. - EAN : 9782873869106
21,21 € au lieu de 24,95 €

CUISINE DE LA TERRE

Le plaisir de la cuisine vivante au rythme des saisons au fil de 80 recettes pour vos cinq sens

Dans ce premier tome consacré à l'été et à l'automne, l'auteur nous invite à changer nos habitudes alimentaires en douceur, sans dépenser plus et avec un minimum d'organisation. Comment sublimer les aliments dans des réalisations pleines de saveur? Comment cuisiner les produits de la terre sans les dénaturer? Comment varier vos menus pour trouver un réel équilibre? Que peut-on préparer à l'avance pour gagner du temps? Comment consommer local, de saison et bio au quotidien?

Cuisine de la terre - Valérie Mostert, 192 p. - EAN : 9782873869243
25.46 € au lieu de 29,95 €

GRAMMAIRE DES JARDINS

Un classique incontournable pour professionnels et novices !

Une source constante d'inspiration et de sagesse en matière de conception ou d'aménagement de jardins.

Grammaire des jardins - René Pechère, 142 p. - EAN : 9782873862800
19,51 € au lieu de 22,95 €

LES PLUS BELLES HISTOIRES DE LA CÔTE BELGE

50 histoires de tous les temps à lire par tous les temps !

Depuis La Panne jusqu'à Knokke, l'auteur nous invite à remonter le fil des siècles. Des vacances à La Panne de la princesse Marie-José aux 'problèmes de vue' d'Alexandre Dumas en passant par les 'aventures' d'Émile Verhaeren et les activités de Vidocq jusqu'à 'l'atterrissage' de Guy de Maupassant et aux gaufres de Siska.

Les plus belles histoires de la Côte belge - Marc Pasteger, 276 p. - EAN : 9782873868673
16,96 € au lieu de 19,95 €

LA VÉRITÉ SORT DES DROITS DE L'ENFANT

25 ans de la Convention relative aux droits de l'enfant

Les droits de l'enfant sont partout: au coin de la rue et au bout du monde, à la maison et à l'école, sur un terrain de football et même dans la sagesse populaire... Plongez au cœur des principes et des valeurs défendus dans le texte de la Convention internationale des droits de l'enfant par le biais de dictons et de proverbes célèbres, redéfinis et illustrés par des enfants.

La vérité sort des droits de l'enfant - Bernard Devos, 128 p. - EAN : 9782873869014
8,46 € au lieu de 9,95 €

La BOUTIQUE EN LIGNE LANNOO expédie vos commandes en Belgique pour seulement 2,50 euros par envoi. Si vous commandez plusieurs ouvrages et que votre colis soit relativement lourd, vous ne paierez malgré tout que 2,50 euros ! Le module de paiement en ligne est sécurisé et on ne peut plus sûr. Vous avez encore des questions sur cette formule ? Posez-les en adressant un e-mail à info@lannooshop.be, ou formez le T. 051 42 42 11.

"Je prête une oreille attentive à nos clients"

FICHE D'IDENTITÉ

Qui Caroline Cockaert
Travaillant depuis 19 ans comme gestionnaire de dossier au service Revenus de remplacement
Parce que "Cela a beaucoup de sens de faire quelque chose pour des personnes en incapacité de travail depuis longtemps."

Derrière la large offre de services de soins, de confort et de santé proposée par Partena, des équipes de collaborateurs compétents et enthousiastes aux multiples facettes sont à l'œuvre. Nous sommes heureux de vous les présenter.

"Au service Revenus de remplacement, nous venons en aide aux personnes en incapacité de travail depuis longtemps, pour qu'elles perçoivent correctement leurs indemnités. Les personnes se trouvant en incapacité de travail en raison d'une maladie ou d'un accident peuvent s'adresser à nous pour constituer leur dossier d'indemnisation. Nous intervenons auprès des clients, de leur employeur et, si nécessaire, de leur médecin traitant pour régler au plus vite le paiement des indemnités d'incapacité de travail. Cela me procure une grande satisfaction d'aider concrètement des personnes en maladie de longue durée ou atteintes d'une affection grave. Souvent, nous allons au-delà du simple aspect administratif et prêtons une oreille attentive à nos clients."

"Je trouve le domaine des Revenus de remplacement très intéressant et très motivant. Dans la mesure où la réglementation en la matière évolue souvent, nous devons constamment rester attentifs aux modifications et nouveautés pour rester bien à jour. Ainsi, le travail n'est jamais rébarbatif. Certainement pas dans les dossiers où nous sommes confrontés à des situations complexes. C'est l'occasion de nous concerter avec les collègues et nos experts afin de trouver les informations correctes à communiquer au client. J'en apprends ainsi encore tous les jours, ce qui constitue une des raisons pour lesquelles je continue à tellement apprécier mon travail."

"Je trouve très chouette de collaborer au sein d'une équipe très soudée. Toutes les générations sont représentées au sein de notre équipe, ce qui est très enrichissant. Nous pouvons nous appuyer les uns sur les autres et compter sur un coach qui suit notre production et notre évolution professionnelle. Les évaluations périodiques nous aident à apprécier plus précisément la qualité de notre travail, et à découvrir constamment de nouvelles opportunités et de nouveaux défis. Jamais au cours de ces 19 années, je ne suis venue travailler à contrecœur."

L'aide à domicile sans soucis

Partena Aide à domicile offre à chacune de ses aide-ménagères le coaching et l'encadrement nécessaires. Sans oublier l'importance que nous attachons à la communication entre le client et son aide-ménagère. Nos équipes de consultant(e)s sont à la disposition de nos clients pour appuyer ces efforts de communication. Dans le même ordre d'idées, nous avons aussi édité le 'Journal de l'aide-ménagère' et la brochure 'Vos clés pour les titres-services'.

LE JOURNAL DE L'AIDE-MÉNAGÈRE

Le Journal de l'aide-ménagère est votre guide pour communiquer avec votre aide-ménagère. Pratique pour vous qui y notez vos souhaits particuliers et vos priorités . Et pratique pour votre aide-ménagère qui sait, grâce au Journal de l'aide-ménagère ce que vous en attendez précisément, et peut vous poser des questions quand c'est nécessaire.

Voici ce que vous trouvez dans le Journal de l'aide-ménagère :

- La liste des tâches à effectuer et les points auxquels être attentif : quelles sont les tâches que vous aimeriez que votre aide-ménagère effectue ? Que peut-elle encore faire s'il lui reste du temps ? Quelles sont les tâches dont vous préférez qu'elle ne charge pas ? Et les points auxquels il faut faire attention au niveau de la sécurité ?
- Un espace pour les questions ou les remarques : Dites à votre aide-ménagère ce que vous pensez de son travail. Rectifier le tir là où cela s'avère nécessaire, mais aussi des félicitations de temps en temps ! Votre aide-ménagère peut aussi y noter ses questions et suggestions à votre égard.
- Quelques conseils pour une collaboration fructueuse : Une bonne communication est le gage d'une collaboration efficace et contribue à prévenir des accidents et des dommages.

BROCHURE 'VOS CLÉS POUR LES TITRES-SERVICES'

Chaque nouveau client reçoit la brochure 'Vos clés pour les titres-services'. Nous y présentons les services de Partena Aide à domicile, et énumérons quelques conseils utiles et engagements réciproques afin de favoriser, dès le début de la relation, une collaboration fructueuse avec votre aide-ménagère.

Consultez la brochure 'Vos clés pour les titres-services' sur **www.partena-aideadomicile.be**

UNE ÉQUIPE DE CONSULTANT(E)S

Une équipe de consultant(e)s de Partena Aide à domicile se tient à la disposition de chacun de nos clients. Vos consultant(e)s répondent à vos questions par e-mail ou par téléphone, ou prennent contact de temps à autre avec vous. Pour apprécier votre degré de satisfaction par rapport à votre, aide-ménagère mais aussi pour vous avertir personnellement à temps de toute modification dans son planning ou vous proposer un supplément d'aide, si nécessaire.

BESOIN D'UN SUPPLÉMENT D'AIDE OU D'UNE AIDE PONCTUELLE ? NOUS SOMMES FLEXIBLES !

Vous avez envie de profiter au maximum de votre temps libre et du soleil cet été ? Nous serons heureux de vous fournir quelques heures de prestations en plus. Vos consultant(e)s examineront les disponibilités de votre aide-ménagère, ou vous en proposeront une autre pour effectuer les prestations supplémentaires demandées.

Vous cherchez peut-être une aide temporaire pour profiter pleinement du soleil cet été ? C'est tout à fait possible ! Demandez notre aide ou surfez sur **www.partena-titres-services.be.**

PAYEZ-VOUS DÉJÀ PAR VOIE ÉLECTRONIQUE ?

Comme client, les titres-services électroniques vous offrent de nombreux avantages : ils sont disponibles rapidement, vous ne pouvez pas les égarer, et vous réglez tout très facilement en ligne. Mais saviez-vous qu'ils facilitent aussi les choses pour votre aide-ménagère ? Les titres-services électroniques lui épargnent le travail administratif nécessaire pour compléter et envoyer les titres-services papier. Le paiement électronique n'est pas seulement plus pratique vous vous, mais il réjouira aussi votre aide-ménagère !

Plus de 1530 de nos clients sont déjà passés aux titres-services électroniques. Vous serez le suivant ? Enregistrez votre changement de mode de paiement dans 'l'Espace Sécurisé' du site de Sodexo, sur **www.titres-services-onem.be**. Dès que c'est fait, avertissez-en vos consultant(e)s pour leur permettre d'adapter votre dossier en ce sens.

Envie de profiter d'une maison toute propre grâce à Partena Aide à domicile ? Surfez sur www.partena-titres-services.be !

Une hospitalisation, un nouveau bébé, ou lorsque la maladie frappe… L'existence est remplie de ces moments cruciaux. Ces moments où vous appréciez d'obtenir une réponse rapide à vos questions et de recevoir une aide concrète. Nous en sommes pleinement conscients chez Partena. C'est pourquoi nous articulons notre offre de services autour des moments les plus importants de votre existence. Afin d'être toujours à vos côtés, précisément lorsque vous en avez le plus besoin.

Un moment crucial dans votre existence ? Comptez sur votre mutualité !

Travailler en fonction du client, ce n'est pas un concept vide de sens chez Partena. Nous ne développons pas des services pour vérifier ensuite si vous les trouvez utiles mais préférons faire l'inverse : vous proposer ce dont vous avez besoin. Et plus encore. Il est évident qu'un nouveau client se pose d'autres questions qu'un client de longue date. C'est pourquoi nous collaborons actuellement avec des spécialistes de l'innovation afin de rencontrer mieux encore les besoins de nos clients, à chaque étape de leur existence. Le premier moment fixé à l'agenda concernait 'la naissance et l'adoption'. De même, nous avons aussi examiné attentivement l'accueil de nos nouveaux clients.

DU COLLABORATEUR AU CLIENT…

Nous avons d'abord interrogé nos collaborateurs de terrain pour déterminer les moments auxquels nous sommes en contact avec nos clients, comment mieux dialoguer avec eux, et surtout, comment mieux les écouter ? Cet exercice a été à ce point éclairant qu'il nous a conduits à adapter immédiatement certains de nos services.

… ET INVERSEMENT !

Mais nous n'en sommes pas restés au questionnement de nos collaborateurs. Avant de lancer de vraies réformes, nous voulions aussi donner la parole à nos clients. Nous avons ainsi organisé une table ronde avec des volontaires intéressés par la question. Et pour notre plus grand plaisir, de nombreux clients ont répondu positivement à notre appel et rejoint notre panel de clients pour 2 séances d'échanges enrichissants les 21 avril et 5 mai écoulés. Nous y avons présenté nos projets et pris note des réactions, ainsi que des idées et suggestions originales formulées par les uns et les autres.

DES PROJETS AUX ACTES

La dernière étape du processus est sans doute la plus importante. A nous maintenant de confronter nos idées aux suggestions de nos clients. Vous en verrez vous-même prochainement les résultats au travers de services encore améliorés. A suivre !

Un beau moment d'échange avec un groupe de clients enthousiastes.

Nous enregistrons avec intérêt les suggestions de nos clients…

…et les répertorions : quels services pouvons-nous encore affiner ?

Le moment de transformer les idées en actes : vous profiterez prochainement de services encore meilleurs et toujours mieux ajustés à vos besoins !

"Nos clients regorgent de bonnes idées"

Maarten Boeykens, *Chef de projet Conseil consultatif des clients*

Le client doit pouvoir faire entendre sa voix au sein de notre entreprise. C'est notre conviction à la Mutualité Partena. Voilà pourquoi nous collaborons en ligne avec un panel de clients. L'animateur de la communauté, notre collaborateur Maarten Boeykens, est réellement impressionné par l'engagement des clients de Partena.

"Il était très réjouissant de constater à quel point nos clients se sentaient concernés et combien ils s'investissaient dans leurs réactions."

En quoi le fait de donner la parole aux clients de la Mutualité Partena est-il une bonne idée ?

Maarten Boeykens: "Jusqu'ici, nous prenions beaucoup de décisions à propos de nos services sans nécessairement consulter nos clients. Certes, nous nous demandions comment mieux venir en aide à nos clients. Mais on ne peut réellement savoir ce que quelqu'un attend qu'en le lui demandant. C'est dans ce but que nous avons constitué, avec l'aide d'une société spécialisée dans la gestion de communautés en ligne, un 'conseil consultatif des clients', une plateforme sur laquelle un panel de clients peuvent dialoguer avec nous. Ils peuvent y réagir aux sujets que nous lançons, en proposer eux-mêmes, ou tout simplement s'associer aux discussions en cours."

Les gens ont-ils rapidement été disposés à se livrer ?

Maarten Boeykens: "Quand nous avons commencé à y penser, nous avions des doutes. Cela fonctionnerait-il ? Nos clients seraient-ils suffisamment concernés pour consacrer du temps et de l'énergie à ce projet ? Voudraient-ils réagir en ligne, ou préféreraient-ils des entretiens en face à face ? Mais nos craintes sont vite apparues infondées : de nombreux candidats se sont montrés très motivés à l'idée de collaborer, et nous avons vite réuni un panel d'une centaine de clients, régulièrement rejoints ensuite par d'autres participants, tous enthousiastes à la perspective d'être impliqués dans le développement futur de la mutualité."

Un travail constructif que cette collaboration avec un panel de clients ?

Maarten Boeykens: "Il était très réjouissant de constater à quel point nos clients se sentaient concernés et combien ils s'investissaient dans leurs réactions. Il nous appartient maintenant de traduire ces réactions en actions et en plans concrets. Et nous nous y attelons: tous les services de Partena sont informés du projet et ont reçu les commentaires de nos clients pour leur domaine de compétence respectif. Concrètement, nous avons, à la demande du panel de clients, adressé la Carte européenne d'Assurance maladie à nos affiliés, adapté ici et là l'organisation de notre site Internet, et revu la façon de traiter certains sujets de nos lettres d'info. Et d'autres questions et suggestions sont prêtes à être traduites en plans concrets."

Le panel de clients existe-t-il encore ?

Maarten Boeykens: "Bien sûr ! Nous pouvons compter sur un groupe de clients prêts à s'investir à nos côtés au cours des prochains mois. Quatre fois par an, notre plateforme en ligne restera ainsi ouverte pendant une semaine. Nous nous réjouissons déjà de recueillir les idées novatrices et les précieuses réactions de nos clients pour en retirer les enseignements qui nous permettront de vous fournir de meilleurs services."

LE PANEL DE CLIENTS EN QUELQUES CHIFFRES

76 sujets

5.078 réactions

6 mois de collaboration continue

206 participants actifs

ELI VAN BRUSSEL (28) EST UN PARTICIPANT ENTHOUSIASTE DU PANEL DE CLIENTS EN LIGNE

"Participer à la Communauté Partena, c'est une expérience unique: on se sent à la fois client, créateur d'idées, acteur d'une communauté en ligne et membre des équipes de Partena. C'est aussi un lieu d'échange très vivant avec des gens d'origines et d'âges différents, où chacun exprime ses propres souhaits, attentes, idées originales et espoirs. J'aime réellement le fait d'être au centre de la réflexion en tant que client et ai beaucoup retiré de cette collaboration à l'avenir de Partena. Cela me procure une grande satisfaction de ne pas être pour Partena qu'un utilisateur de services, mais aussi un partenaire à part entière."

LES SUGGESTIONS DES CLIENTS DE PARTENA

Nous avons convenu de pas mal de choses avec nos clients sur base de leurs commentaires. En voici quelques exemples:

- Le design et l'organisation de notre **nouveau site** (attendu pour la fin de cette année).
- Le développement d'un **module de rendez-vous en ligne** (lancement à la fin de l'été)
- Nouveaux développements et améliorations du **Guichet on-line** Partena
- Le '**Journal de l'aide-ménagère**', un outil de communication et d'échange entre le client et son aide-ménagère.
- La définition de sujets pour notre **lettre d'info électronique**.
- Le contenu de **Profil**.

Maintenant que l'été a commencé et que les pulls et longs pantalons ont fait place aux T-shirts et aux jupes (ou shorts pour ces messieurs), nous sommes nombreux à essayer de perdre rapidement les quelques kilos superflus de l'hiver. Plus facile à dire qu'à faire... Tout le monde ne parvient pas au résultat escompté. Quelles sont les bonnes et les mauvaises méthodes ? Profil a posé la question à Katty Uytersprot, nutritionniste et diététicienne !

Régime, mode d'emploi

"Ne vous refusez pas tout, mais adaptez vos habitudes alimentaires : mangez suffisamment de tout et n'abusez de rien."

Perdre du poids rapidement, mais sainement : est-ce possible ou est-ce une utopie ?

Katty Uytersprot : "Maigrir sainement signifie normalement perdre un demi-kilo par semaine. Ou un peu plus pour les personnes en surpoids : un kilo par semaine. C'est non seulement réaliste et réalisable, mais également sans danger. Si vous maigrissez plus vite, vous ne perdez pas forcément que de la graisse, mais aussi de la masse musculaire. Et nous en avons naturellement besoin pour effectuer nos activités quotidiennes ! De plus, personne ne tient le coup longtemps... Et après un petit temps, vous pouvez arriver à l'effet inverse : manger plus pour compenser ce manque. C'est ce que l'on appelle l'effet yoyo. Vous reprenez les kilos perdus et parfois même plus ! Vos efforts ont donc été vains et vous pouvez tout recommencer."

Un demi-kilo par semaine donc. Comment s'y mettre ?

Katty Uytersprot : "Perdre du poids est purement mathématique : un demi-kilo de graisse équivaut environ à 3.500 calories. Pour brûler ces calories en une semaine, il suffit de consommer chaque jour 500 calories de moins que la normale. Cela semble beaucoup, mais il est généralement possible d'y arriver en diminuant un peu les portions et en limitant à un minimum les 'extras', comme les sodas, les frites, l'alcool, les bonbons,... C'est, selon moi, la seule bonne manière de perdre du poids. Ne vous interdisez pas tout brusquement, mais adaptez votre style de vie : mangez de tout en suffisance, sans exagérer."

Cela semble plus facile à dire qu'à faire...

Katty Uytersprot : "Ce n'est effectivement pas facile, sinon nous aurions tous une taille 36 ! Avec nos habitudes alimentaires occidentales, nous associons pratiquement chaque occasion à un en-cas et une boisson. Il est particulièrement difficile d'y échapper, mais il ne faut pas aller jusque-là ! Essayez de faire des choix sains et écoutez votre corps. Si vous avez faim, veillez à absorber suffisamment de nutriments essentiels : glucides, protéines et fibres. Si vous avez 'envie' d'une petite friandise, limitez la quantité de sucres ou de graisses pour ne pas culpabiliser par la suite. Les étiquettes alimentaires sont un outil précieux. Vous y trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur les valeurs alimentaires d'un produit et vous prendrez mieux conscience des quantités."

A quoi devons-nous être attentifs lorsque nous examinons des étiquettes alimentaires ?

Katty Uytersprot : "Le nombre de calories par 100 g ou par portion est évidemment une indication importante. Elle vous permet de vous rendre compte de l'impact du produit sur votre poids. Tenez toujours à l'œil la taille de la portion : 30 g de céréales petit-déjeuner, c'est moins que ce que vous pensez. N'hésitez pas à peser vos aliments de temps en temps ! Le nombre de calories est fourni par trois substances : les protéines, les lipides et les glucides. C'est à cette combinaison qu'il faut faire attention. Nous optons parfois automatiquement pour un produit light, car nous partons du principe qu'il contient moins de calories. Mais ce n'est pas toujours le cas. Les produits qui comportent moins de sucres que leurs équivalents reçoivent souvent un label 'light' alors qu'ils ne sont pas nécessairement meilleurs pour la ligne. Les plus petites quantités de sucres sont en effet parfois compensées par une plus grande quantité de graisses. Et un gramme de graisse apporte deux fois plus de calories qu'un gramme de sucre."

Il est donc préférable de toujours choisir le produit le moins calorique ?

Katty Uytersprot : "C'est déjà un bon début, mais n'en faites pas non plus une fixation. D'autres substances sont également essentielles si vous voulez faire le choix le plus sain. Imaginons que vous hésitiez entre deux sortes de biscuits. Ils comportent la

même quantité de sucres, mais l'un deux comporte une grande quantité de fibres et l'autre pas. Dans ce cas, choisissez le biscuit riche en fibres, quel que soit le nombre de calories. Les fibres ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Le sucre est donc libéré plus lentement dans le corps. Sans ces fibres, les sucres doivent être décomposés rapidement et le pancréas doit créer beaucoup d'insuline très rapidement. Si cela se produit trop souvent, le pancréas peut à terme s'épuiser, avec un risque de diabète de vieillesse."

Le sujet des céréales a déjà été abordé de nombreuses fois : elles sont nécessaires selon certains gourous du régime et doivent être délaissées si nous voulons perdre quelques kilos selon d'autres. Qu'en est-il exactement ?

Katty Uytersprot : "Vous avez besoin de glucides complexes pour une alimentation saine et équilibrée, que vous souhaitiez perdre du poids ou pas. Vous les trouvez entre autres dans les produits à base de céréales comme le pain, les pommes de terre, les pâtes et le riz. Certains régimes préconisent les glucides complexes pour fonctionner. Les glucides sont transformés en sucre et chaque cellule du corps se compose de 7 % de sucre qui fait office de carburant. Cette réserve doit être alimentée chaque jour, non pas par des glucides ou sucres simples (dans les sodas ou les bonbons), mais par des glucides complexes. Les produits à base de céréales sont donc essentiels dans une alimentation saine. Optez pour du pain complet qui comporte davantage de fibres que le pain blanc et, tout comme pour les biscuits, il libère les sucres plus lentement dans le sang. Il en va de même pour les pâtes ou le riz."

À l'heure actuelle, les flocons d'avoine au petit-déjeuner ont la cote. Est-ce meilleur pour la ligne que le pain ?

Katty Uytersprot : "Les flocons d'avoine sont équivalents au pain. C'est un produit très sain qui contient de nombreuses fibres et réduit le cholestérol. Mais il n'est pas bon pour la ligne. Deux tranches de pain correspondent à 35 g de flocons d'avoine ou d'autres céréales. Si vous vous en tenez à cette quantité, c'est une bonne alternative. Mais la plupart des gens en consomment plus, ce qui est mauvais pour le poids. Si vous en mangez moins, vous diminuez la prise de calories, mais c'est pareil pour le pain. Il ne s'agit donc certainement pas d'un remède miracle pour perdre du poids. Il en va de même pour les autres 'super aliments' : baies de goji, graines de chia, quinoa,... Ils sont certes sains, mais n'influencent pas plus votre poids que d'autres produits sains."

Combiné à une alimentation saine, le sport peut également nous aider à maigrir. Puis-je manger plus si je fais beaucoup de sport pendant un régime ?

Katty Uytersprot : "C'est un peu trop facile. Le sport est un bon complément si vous voulez perdre du poids, mais sans une adaptation de votre mode d'alimentation, vous ne verrez pas beaucoup de résultats. Le sport aide surtout à perdre des centimètres. Si vous bougez régulièrement, vous développerez davantage de cellules musculaires qui pèsent plus que les cellules graisseuses. Cela ne se traduit donc pas par une perte de poids sur la balance. Encore moins si vous ingérez à nouveau les calories brûlées, en plus de votre régime normal."

En conclusion : quel est le plus gros malentendu en matière de perte de poids ?

"Le plus gros malentendu, c'est que les personnes pensent parfois : moins je mange, plus je maigris. C'est tout à fait faux. Vous devez manger régulièrement pour que votre corps reçoive suffisamment d'énergie et brûle bien les calories. Soyons clairs une fois pour toutes : moins souvent vous mangez, moins vous brûlez de calories et moins vous maigrissez. Si vous voulez perdre quelques kilos, une seule solution : manger régulièrement et sainement, limiter la prise de calories en mangeant de plus petites portions et bouger suffisamment."

Profil remercie la nutritionniste et diététicienne Katty Uytersprot, pour son aimable collaboration !

"Le plus grand malentendu réside dans le fait que les gens pensent qu'ils maigriront d'autant plus qu'ils mangent peu. Rien n'est plus faux."

Katty Uytersprot,
nutritionniste et diététicienne

La meilleure façon de courir

Courir, c'est bon pour vous : cela vous aide à augmenter votre niveau d'énergie, à évacuer le stress, et en plus, c'est bon pour votre résistance. Mais une bonne motivation et des chaussures de course convenables ne suffisent pas à faire de la course à pied un véritable bienfait. Si vous voulez éviter les blessures, vous devez avoir des connaissances suffisantes et vous préparer sérieusement.

Notre conseil : adoptez la bonne position de course, vous ne pouvez pas voir vos pieds.

Ces dernières années, la course à pied séduit de plus en plus d'amateurs, et sa popularité ne fait que croître et embellir. Il suffit de voir le succès remporté par des courses de masse, comme les 20 kilomètres de Bruxelles, qui réunissent des dizaines de milliers de participants. Pourtant, on ne court pas 5, disons 20 kilomètres, 'comme ça'. Au contraire, sans une bonne préparation, le risque de blessures augmente fortement et vos projets de course risquent d'être plus nuisibles que profitables à votre santé.

COURIR LENTEMENT, ÇA RAPPORTE

L'erreur la plus souvent commise par les débutants, c'est de courir beaucoup trop vite. L'objectif du jogging, c'est d'améliorer l'endurance, le reste est pour plus tard. Le 'test de la parole' vous indique si vous êtes sur la bonne voie : si vous êtes capable de converser normalement ou de fredonner une chanson en courant, vous évoluez dans la bonne zone de rythme cardiaque. Vous êtes à bout de souffle ? C'est que vous courez trop vite. C'est un signal d'avertissement lancé par le corps pour vous dire que les muscles brûlent davantage d'oxygène qu'ils ne peuvent en recevoir. Un bon conseil : courez plutôt longtemps et à faible allure dans la mesure où ni la distance parcourue, ni la vitesse ne comptent, au contraire de la durée de la course et de la fréquence cardiaque.

PROGRESSER PAS À PAS

Une autre erreur souvent commise par les débutants consiste à vouloir courir trop longtemps. Il faut progresser lentement pour permettre aux ligaments, aux articulations et aux muscles de s'acclimater à vos nouvelles habitudes. C'est pourquoi tous les programmes d'entraînement prévoient un ou deux jours de repos après chaque entraînement. Essayez de freiner votre enthousiasme. Ce n'est que comme ça que vous tiendrez le coup, et c'est ce qui compte après tout !

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Prenez les blessures au sérieux ! La plupart des débutants encourent leur première (petite) blessure après 4 à 6 semaines. Ce sont surtout la cheville et le tibia qui souffrent. Vous commencez à ressentir une petite gêne qui ne ressemble pas à une douleur musculaire ? Reposez-vous donc quelques jours.

Songez aussi à consulter un médecin pour obtenir une 'certification médico-sportive' avant de vous lancer dans la course de fond, à plus forte raison si vous fumez, accusez un surpoids, êtes stressé ou connaissez des antécédents de problèmes cardiaques dans la famille. Un médecin du sport mesurera votre tension artérielle, votre taux de masse graisseuse, vos fonctions cardiaque et pulmonaire, et fera analyser vos urines. En

fonction des résultats obtenus, il vous conseillera un programme d'entraînement adapté.

Si vous partagez vos prestations sportives sur les media sociaux, ne vous attardez pas aux commentaires. Continuez à écouter votre corps et ne courez pas derrière les performances des autres. Vous risqueriez de dépasser vos limites et d'aboutir à des blessures. Retenez que vous courez pour vous-même et pour votre plaisir, pas pour impressionner les autres.

COURIR POUR VOTRE SANTÉ = EXERCER VOS ABDOMINAUX ET VOS MUSCLES DORSAUX

Pour que votre activité profite à tout votre organisme, des entraînements à la course ne suffisent pas. Vous devez aussi renforcer votre corps afin de pouvoir absorber dans de bonnes conditions les chocs de la course à pied. Dans cette optique, **de solides abdos et dorsaux, ou une forte 'stabilité du tronc' sont indispensables**. Ils assurent une bonne position bien stable pendant la course et vous protègent des maux de dos pendant vos sorties sur de longues distances.

Vos genoux aussi s'en trouveront mieux parce que des faiblesses musculaires au niveau du tronc alourdiront la charge sur les genoux pendant la course, ce qui augmente fortement les risques de blessures après quelques entraînements.

QUELQUES BONS EXERCICES DE RENFORCEMENT DU TRONC

Comment se forger de solides abdos et dorsaux ? David De Coninck, conseiller activité physique chez Partena vous trace le chemin vers cet objectif.

Quelques conseils préalables :

- Aucun exercice ne doit être douloureux, ni provoquer une douleur.
- La position adoptée est plus importante que la durée de l'exercice.
- Exécutez chaque exercice lentement mais correctement.
- Respirez calmement pendant l'exercice.
- Répétez ces séries trois fois par semaine.

David De Coninck,
Conseiller activité physique chez Partena Management de la Vitalité

1 LA PLANCHE

Reposez sur les coudes et les pieds et gardez votre corps décontracté en ligne droite. Tenez cette position de dix à vingt secondes. Répétez cet exercice au moins quatre fois, en observant chaque fois 30 secondes de repos entre les exercices.

Pour augmenter la difficulté de l'exercice, levez alternativement une jambe, puis l'autre, en veillant à ce que la hanche ne soit jamais plus haute que le postérieur.

2 LE PETIT PONT

Allongez-vous sur le dos, et placez les pieds au niveau des hanches. Relevez les hanches et comptez jusqu'à quinze en tenant la position. Revenez lentement à la position initiale. Répétez cet exercice au moins dix fois, en prenant un peu de repos entre les exercices.

Pour augmenter la difficulté de l'exercice, levez alternativement une jambe, puis l'autre, et tenez de 5 à 10 secondes en gardant la hanche horizontale.

3 LE PLAN INCLINÉ

Placez le coude sous l'épaule, pliez les jambes et soulevez la hanche jusqu'à dessiner une ligne droite. Tenez cette position de dix à vingt secondes. Répétez cet exercice au moins quatre fois, en observant chaque fois 30 secondes de repos entre les exercices.

Changez ensuite de côté. Pour augmenter la difficulté de l'exercice, levez la jambe à hauteur de la hanche.

Vous aimeriez organiser un atelier 'Prévention des Blessures' sur votre lieu de travail ? Ou aimeriez relever un défi sportif avec vos collègues ? Partena Management de la Vitalité sera heureux de vous accompagner. Voyez sur **www.partena-vitalite.be/fr** ce que le Management de la Vitalité peut apporter à votre entreprise.

Avons-nous du souci à nous faire ?

Chlamydia, gonorrhée, syphilis… Depuis 2002, le nombre de maladies sexuellement transmissibles (MST) ne cesse d'augmenter. Sommes-nous de moins en moins prudents sous la couette ou les groupes cibles les plus concernés se font-ils davantage dépister ? La réponse se situe entre les deux. Bien que les chiffres aient un côté positif, ils démontrent que la prévention est plus importante que jamais !

AVEC PRUDENCE…

Entre 2002 et 2013, le nombre de cas de chlamydia, gonorrhée et syphilis a augmenté de manière exponentielle. Ce constat semble inquiétant, mais une certaine nuance s'impose. Le nombre de MST a certes augmenté au long de cette période, mais le nombre de dépistages a suivi la même progression. Les groupes cibles concernés (jeunes, homosexuels, personnes avec des partenaires multiples) se font aussi de plus en plus dépister, ce qui augmente le nombre de cas enregistrés.

Bien que ces chiffres doivent être interprétés avec prudence, ils démontrent une évolution évidente. Pour ralentir l'augmentation du nombre de MST, certaines mesures de prévention s'imposent :

- avoir des rapports protégés ;
- se faire dépister après un rapport non protégé et lorsque, dans une nouvelle relation, on abandonne le préservatif ;
- se faire soigner en cas de contamination.

DES RAPPORTS PROTÉGÉS, COMMENT FAIRE ?

Avoir des rapports protégés consiste à utiliser un préservatif lors de rapports vaginaux, oraux ou anaux. Vous évitez ainsi de contracter ou de transmettre une MST. Le préservatif empêche en effet le fluide contaminé d'entrer en contact avec les muqueuses (c'est la 'porte' par laquelle le corps contracte une MST). Un préservatif permet en outre d'éviter une grossesse non désirée.

Le préservatif ne peut être délaissé que lorsque votre partenaire et vous-même avez été dépistés pour les MST et n'avez pas de rapports non protégés avec d'autres partenaires. Attention : un préservatif protège complètement contre la chlamydia, la gonorrhée et le VIH, mais seulement partiellement contre l'herpès, la syphilis et les verrues génitales.

Important : en plus du préservatif, des vaccins protègent contre certaines MST. Ils permettent au corps de fabriquer des anticorps en cas de contact avec certaines maladies. Des vaccins existent contre les verrues génitales et les hépatites A et B. Demandez conseil à votre médecin !

FAITES-VOUS DÉPISTER !

Vous craignez d'avoir été contaminé par une MST après des rapports non protégés ? Vous avez des partenaires multiples ? Vous souhaitez arrêter le préservatif dans votre relation ? Dans tous ces cas, il est important de vous faire dépister. Un test est nécessaire après des rapports non protégés, même si vous ne présentez aucun symptôme. Toutes les MST n'ont en effet pas de symptômes spécifiques.

Pour effectuer un dépistage, il suffit de vous adresser à votre médecin généraliste. Il vérifiera les risques que vous avez encourus et les symptômes que vous présentez. Il regardera ensuite dans votre bouche et autour de vos parties génitales si vous présentez des ampoules, des ulcères, des verrues ou d'autres symptômes de MST. Il

passera ensuite une petite brosse sur les endroits probablement contaminés. Après ce premier examen des symptômes visibles de MST, suivra probablement une prise de sang ou une demande d'échantillon d'urines pour des analyses plus approfondies en laboratoire. Après environ une semaine, le médecin reçoit les résultats et vous fait savoir si vous êtes contaminé ou pas.

Si le test est positif, mieux vaut en informer votre(vos) partenaire(s) sexuel(s). Ils pourront ainsi également se faire dépister et soigner. Votre médecin vous conseillera également de ne pas avoir de rapports pendant le traitement. C'est le seul moyen d'éviter que votre partenaire soit également contaminé.

FAITES-VOUS SOIGNER !

La plupart des MST peuvent fort heureusement être traitées. Pour certaines MST, seuls les symptômes peuvent être traités. Voici un aperçu :

- **Chlamydia**, gonorrhée et syphilis : ces MST sont causées par une bactérie et sont donc faciles à traiter par antibiotiques. Prenez contact avec votre médecin généraliste !
- **Gale et morpions** : votre médecin généraliste peut également prescrire des médicaments efficaces contre ces MST.
- **Verrues génitales** : cette MST est causée par le papillomavirus humain (PVH) et aucun traitement efficace n'est encore au point. Les verrues génitales disparaissent d'elles-mêmes dans l'année. Des techniques existent toutefois pour retirer les verrues.
- **Hépatite B** : aucun médicament n'existe contre cette MST, mais 90 % des contaminations guérissent d'elles-mêmes. Dans 10 % des cas, le patient reste porteur à vie, ce qui peut entraîner un cancer ou une cirrhose du foie à long terme. Un traitement est possible, mais ne garantit pas une guérison complète.
- **Herpès** : cette MST est incurable et reste présente à vie dans le corps. Des médicaments permettent toutefois de réduire la durée et l'intensité des symptômes.
- **VIH** : aucun médicament efficace garantissant une guérison totale n'existe contre ce virus qui provoque le SIDA. Des médicaments permettent toutefois de contenir le virus. Ils fonctionnent tellement bien qu'une personne atteinte du VIH a une espérance de vie normale si elle commence le traitement à temps.

Chlamydia, gonorrhée et syphilis, **les trois MST les plus fréquentes depuis 2002, sont donc faciles à traiter**. C'est une bonne nouvelle, car les conséquences des MST non traitées ne sont pas négligeables. Tant la gonorrhée que la chlamydia peuvent causer des inflammations du col de l'utérus, des trompes de Fallope, de l'abdomen, de l'épididyme ou de la prostate. Ces inflammations peuvent causer la stérilité ou un risque accru de grossesse extra-utérine. Sans traitement, la syphilis peut causer des éruptions cutanées et une atteinte grave et permanente des os, du cerveau, de la moelle épinière, du cœur et du système nerveux.

Plus d'info? Consultez le site de la Plate-forme Prévention Sida : **http://preventionsida.org/**

COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

Au moindre doute concernant une MST, il est essentiel de consulter votre médecin généraliste, même si vous n'avez aucun signe de contamination. Pour certaines MST, comme la chlamydia, vous ne remarquez aucun symptôme particulier. Une MST s'accompagne toutefois généralement de symptômes spécifiques ou non.

- **Symptômes spécifiques** : démangeaisons dans la région du pubis, douleurs et sensation de brûlure lors de la miction, ampoules ou verrues autour des parties génitales, pertes de sang chez la femme durant les rapports sexuels, douleurs dans les testicules, sécrétions vaginales ou anales, ...
- **Symptômes non spécifiques** : fatigue, fièvre, éruptions cutanées, douleurs dans le bas ventre ou la région de l'aine, diarrhée, inflammation des amygdales, modification du cycle menstruel, ...

MST : LES CHIFFRES...

Le rapport annuel 2013 de l'Institut Scientifique de Santé Publique (ISP) ne laisse aucun doute. Depuis 2002, le nombre de cas enregistrés de chlamydia, gonorrhée et syphilis a augmenté. Ce rapport reprend les enregistrements de MST d'environ 60 % des laboratoires. Ces chiffres ne constituent donc pas des nombres absolus, mais dessinent des tendances :

- **Chlamydia** : de 493 cas en 2002 à 2.928 en 2013
- **Gonorrhée** : de 178 cas en 2002 à 584 en 2013
- **Syphilis** : de 55 cas en 2002 à 524 en 2013

Passer un bon moment au Coq

HÉBERGEMENT GRATUIT POUR LES ENFANTS JUSQU'À 12 ANS !

L'Hôtel Astoria est un charmant hôtel construit en 1930 au cœur du village pittoresque du Coq-sur-Mer. Récemment rénové, il répond, avec son environnement boisé et son style art-déco, aux exigences modernes de confort et de tranquillité. Le tout à proximité immédiate de nombreux itinéraires de promenades, à découvrir à pied ou à vélo.

Les **enfants** ne s'y ennuieront pas une seconde, et pourront pleinement profiter des plages et des plaines de jeux pendant les vacances scolaires. Et si un jour, le temps n'était pas de la partie, ils pourront s'amuser sans compter dans la salle de jeux de l'hôtel.

FORFAIT D'ÉTÉ

- Hébergement gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans accomplis
- Petit-déjeuner à 8 euros p.p.
- Valable pour les séjours du 29/6/2015 au 13/7/2015 ou du 17/8/2015 au 31/8/2015.

Réduction Partena de 20%
En tant que client de la Mutualité Partena, vous bénéficiez de **20% de réduction sur le prix de la 'chambre avec petit-déjeuner.'***

PLUS D'INFO OU VOUS SOUHAITEZ RÉSERVER ?
Hôtel Astoria, Leopoldlaan 7, 8420 De Haan - T. 059 24 24 11 - www. hotelastoria . be

* Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres promotions que celle décrite ci-dessus, et vaut en cas de paiement régulier des cotisations mutualistes au package d'avantages.

SENIOR DEPARTMENT **Pour épicuriens à partir de 50 ans.**

Bénéficiez des offres avantageuses de la Mutualité Partena en collaboration avec notre partenaire Senior Department (Lic. A 1802)

Découverte culturelle du sud de la Macédoine

Hôtel Granit ****

Du 20 au 27 septembre 2015

A à peine 2h30 de vol, découvrez l'un des plus petits pays des Balkans, la Macédoine, une terre méconnue qui regorge de trésors ignorés. Vous y apprécierez un territoire montagneux bien préservé, des lacs, des torrents, des rivières,... Berceau de l'orthodoxie et du cyrillique, occupée tour à tour par les Grecs, les Romains, les Slaves, les Byzantins et les Ottomans, la Macédoine possède aussi une riche histoire dont témoignent de nombreux vestiges architecturaux.

Programme des excursions:

- ½ jour: Visite guidée de la ville d'Ohrid, la Jérusalem des Balkans, reprise sue la Liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO.
- 1 jour: Le cloître du monastère Saint Naum et le parc national Galicica
- 1 jour: Bitola, la ville des consulats et du site romain de Hereclea Lyncestis
- 1 jour: Le couvent de Bigorski et le lac Debar

Compris dans le prix: Vols Brussels Airport - Struga - Brussels Airport, séjour à l'hôtel Granit **** en formule all in, excursions telles que prévues au programme, avec déjeuner à midi mais sans boissons pendant les repas, guides locaux officiels, accompagnateur AEP Senior Department et l'assurance assistance.

Prix par personne pour les clients de la Mutualité Partena
Chambre double: 990 euros
Chambre individuelle: 1.064 euros

Grèce - Rhodes: Ialyssos

Hôtel D'Andrea Mare ****

Du 8 au 15 octobre 2015

L'hôtel D'Andrea Mare est situé près du centre de Trianta (1 km). La capitale de l'île (Rhodes-ville) est facilement accessible en transports en commun. Situé en bord de plage, cet hôtel moderne dispose de 3 piscines. Les chambres avec conditionnement d'air sont dotées d'une salle de bains avec sèche-cheveux, de la télévision-satellite, d'un frigo, d'un coffre-fort (payant) et d'un balcon ou d'une terrasse.

Programme des excursions: Visite guidée de la vieille ville de Rhodes, reprise sur la Liste du Patrimoine mondial de l'Unesco, avec, entre autres, le palais des Grands Maitres ('Castello') et l'ancien hôpital devenu musée archéologique. Déjeuner dans un restaurant local. Dans l'après-midi, visite de Ialyssos avec ses impressionnants vestiges et ses ruelles pittoresques.

Compris dans le prix: Vols Brussels Airport - Rhodes - Brussels Airport, séjour à l'hôtel D'Andrea Mare**** en formule all in, excursion telle que prévue au programme et l'assurance assistance.

Prix par personne pour les clients de la Mutualité Partena
Chambre double: 799 euros
Chambre individuelle: 869 euros

PLUS D'INFO SUR CES VOYAGES ET D'AUTRES OFFRES DE NOTRE PARTENAIRE ? VOUS SOUHAITEZ RÉSERVER ?
T. 02 648 98 23 - partena@seniordepartment.be - www.seniordepartment.be

Partena, le réflexe sain.

- Mutualité Libre
- Hospitalia & Dentalia Plus
- Ambulatoire
- Aide-ménagère et repassage grâce aux titres-services
- Boutique santé
- Accueil des tout petits
- Aide familiale et maternelle

A votre service

Guichet on-line Partena

En ligne avec la mutualité... 7 jours sur 7!
Commander ou imprimer des vignettes, télécharger des formulaires de demande d'intervention, suivre votre dossier... c'est possible où et quand vous le souhaitez, sur www.partena-guichetonline.be.

www.partena-mutualite.be /contact

Posez votre question grâce au formulaire de contact disponible sur notre site, nous serons heureux de vous venir en aide.

Service clientèle

Des questions ? Posez-les à nos collaborateurs au T. 02 201 42 42.
Nous sommes à votre écoute du lundi au jeudi de 8 à 18h, le vendredi de 8 à 17h.
Et même le samedi, de 9 à 12h.

Agences : aussi sur rendez-vous

Vous aimez passer en agence? Nous serons heureux de vous accueillir pendant nos heures d'ouverture.
Ou prenez rendez-vous au moment qui vous convient. Plus d'info à ce propos sur www.partena-agences.be.

Point de contact

Satisfait ? Dites-le autour de vous ! Mécontent ? Dites-le nous ! Faites-le sur www.partena-mutualite.be/pointcontact ou formez le T. 0800 21 040. Nous étudions toutes les réactions et trouvons avec vous la solution la plus appropriée.

Facebook

Devenez fan via www.facebook.com/partena et découvrez nos conseils santé, et bien plus encore.

Nos activités vous intéressent ou vous souhaitez être régulièrement et rapidement informé des modifications intervenant dans le secteur des soins de santé? Surfez sur www.partena-mutualite.be et abonnez-vous à notre lettre d'info.

PARTENA